Lect. Univ. Dr. Andrei Drăgulinescu

Cum să faci ca iubirea să dureze

Ghid pentru cei care vor să-şi întemeieze o familie

Editura Oastea Domnului
Sibiu – 2014

1. CE ESTE IUBIREA ADEVĂRATĂ?

Caracteristicile iubirii adevărate nu sunt probabil nicăieri mai bine descrise decât în Prima Epistolă către Corinteni a Sfântului Apostol Pavel, capitolul 13, versetele 4-7:

„Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă."

Iubirea este așadar „atitudinea care pune mai presus de orice interesele celeilalte persoane." [1] Iubirea spune:

– Vreau, cu ajutorul lui Dumnezeu, să fac tot ce-mi stă în putere pentru a-l ajuta pe celălalt să se mântuiască.

Mântuitorul Hristos ne îndeamnă: „*Iubiți* pe vrăjmașii voștri, *binecuvântați* pe cei ce vă blestemă, *faceți bine* celor ce vă urăsc și *rugați-vă* pentru cei ce vă vatămă și vă prigonesc. [...] Căci dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce răsplată veți avea?" (Matei 5, 44-46). Aceste cuvinte ne arată că dragostea nu este doar un sentiment, așa cum vor să ne facă să credem filmele hollywoodiene și în general duhul lumesc. Chiar dacă celălalt nu ne (mai) iubește, Hristos ne poruncește să îl / o iubim. Or, o astfel de poruncă ar fi

---

[1] Gary Chapman, *Speranțe pentru cei despărțiți*, Editura Curtea Veche, 2001, pp. 62-63.

cu neputință de împlinit dacă iubirea ar fi doar un sentiment. Cuvintele folosite de Mântuitorul în pasajul pe care l-am citat pentru a caracteriza iubirea sunt, toate, cuvinte ce exprimă *acțiuni*, nu sunt descrieri ale unor sentimente (*binecuvântați, faceți bine, rugați-vă*). Atât din cuvintele Mântuitorului, cât și din cele ale Sfântului Apostol Pavel și ale tuturor Părinților Bisericii, înțelegem că dragostea se manifestă prin fapte pe care le facem pentru celălalt, iar dacă vom face aceste fapte ale dragostei, vor spori de la sine în inimile noastre și sentimentele de iubire.[2]

Cu toții auzim citindu-se în biserică, în cadrul Tainei Nunții, cuvintele Apostolului Pavel că femeia trebuie să se supună bărbatului său întru toate. Iar majoritatea bărbaților se bucură auzind aceste cuvinte și nu scapă nicio ocazie să le acuze pe femei că nu respectă ceea ce spune Apostolul, în timp ce femeile se revoltă, și ori refuză să asculte, ori (în cazul cel mai fericit) spun că ascultarea trebuie să fie reciprocă (femeia de bărbat, bărbatul de femeie și amândoi de Hristos), ori pur și simplu (asta se întâmplă poate cel mai adesea) trec la contra-atac, cu acuzații legate de greșelile și păcatele bărbatului.

Cine are dreptate aici? Problema este că atât bărbații, cât și femeile citează trunchiat, precum au obiceiul și sectanții, textul din Sfânta Scriptură. Ce spune de fapt Sfântul Apostol Pavel este că femeia trebuie să se supună bărbatului întru totul, însă cu condiția ca el să o iubească precum ne-a iubit pe noi Hristos, deci o iubire adevărată, care să meargă până la a se jertfi pentru ea. După cum spune Sfântul Ioan Gură de Aur:

---

[2] Cf. Gary Chapman, *Speranțe pentru cei despărțiți*, Editura Curtea Veche, 2001, pp. 62-63.

„Vrei ca femeia să-ți fie supusă, așa cum Biserica Îi este lui Hristos? Atunci ia-ți răspunderea unei asemenea purtări de grijă pentru ea, asemenea celei a lui Hristos pentru Biserică. Și chiar dacă va fi cândva trebuința să-ți dai viața pentru ea, da, chiar dacă va trebui să treci prin orice fel de suferință, să nu dai înapoi. Chiar de vei îndura toate acestea, nu vei fi făcut nimic ca să fie pe potriva a ceea ce a făcut Hristos. Tu te jertfești pentru cineva cu care ești unit, dar El S-a dăruit cuiva care I-a întors spatele și care Îl ura. Apoi, la fel cum el a cinstit-o (Biserica), așezând la picioarele Sale pe cea care I-a întors spatele, care L-a urât, respins, disprețuit, săvârșind aceasta nu prin amenințări, sau violență, sau îngrozire, fără nimic din toate acestea, ci prin dragostea Sa neistovită; astfel deci trebuie să te porți cu soția ta. Chiar dacă o vezi că nu te apreciază, că te disprețuiește și te batjocorește, tot vei putea să o supui, prin afecțiunea, blândețea și marea ta grijă pentru ea."[3]

Aceeași idee o exprimă și Sfântul Nicolae Velimirovici (1880-1956):

„*Noul Testament* vorbește cât se poate de deslușit despre viața în căsătorie. Sfinții Apostoli au sfătuit cu dragoste părintească și pe soți, și pe soții, și pe tineri. Supunerea femeii față de bărbat este asemeni cu supunerea Bisericii lui Hristos. Iar dragostea bărbatului pentru femeia sa trebuie să fie ca dragostea lui Hristos pentru Biserică, de dragul căreia El S-a adus jertfă pe Sine Însuși."[4]

---

[3] Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilie asupra căsătoriei*, http://saraca.orthodoxphotos.com/biblioteca/omilie_asupra_casatoriei.htm.

[4] Sfântul Nicolae Velimirovici, *Casiana. Învățătură despre iubirea în Hristos*, Editura Ileana, 2007, p. 112.

„În povestiri și cântece cavalerești – observa același sfânt – citim că, pentru iubitele lor, cavalerii îndurau cu bucurie orice suferințe, și înfruntau adesea chiar moartea. Dar acele iubite erau vrednice de dragostea și de jertfele lor – cel puțin așa spun poeții.

Domnul nostru, dimpotrivă, fiind Însuși fără păcat și fără prihană, a îndurat chinuri și o moarte cumplită nu pentru o iubită pură și plină de credincioșie, ci pentru niște păcătoși, pentru niște ucigași, pentru niște mincinoși, pentru niște hoți și tâlhari nesătui, pentru niște suflete murdare și stricate, duhnind a moarte, moarte înainte de a muri. *Căci cu greu va muri cineva pentru un drept; dar pentru cel bun poate se hotărăște cineva să moară. Dar Dumnezeu Își arată dragostea Lui față de noi prin aceea că, pentru noi, Hristos a murit când noi eram încă păcătoși* (Romani 5, 7-8).

Nu aceasta este iubirea care întrece orice înțelegere?”[5]

Părintele Nicolae Tănase îi îndemna pe cei căsătoriți (dar sfatul este valabil și pentru cei care încă nu s-au căsătorit) să își pună întrebarea: „Noi purtăm Crucea? Căsnicia noastră merge? Dacă nu merge, o facem să meargă? O suportăm așa cum e ea? Iubim pe soțul nostru cum e, nu cum am dori să fie? Dar pe soția noastră, cum o iubim? Cum am dori să fie? Ea nu-i așa, ci e altfel. Aceea s-ar numi iubire. Și noi trebuie să ne asemănăm lui Dumnezeu, că Dumnezeu ne iubește altfel decât iubim noi, se pare; că noi nu prea iubim corect. Noi iubim condiționat: îmi dai ceva, te iubesc; nu-mi dai, e grav; îmi dai tu afecțiune, răspund cu afecțiune.”[6]

---

[5] Sfântul Nicolae Velimirovici, *Casiana. Învățătură despre iubirea în Hristos*, Editura Ileana, 2007, p. 77.

[6] Pr. Nicolae Tănase, *Hristos sau idolii secolului XXI? Tinerii la răscruce*, Editura Agaton, 2006, p. 67.

În același duh, părintele Constantin Necula spunea la o conferință: „Iubirea adevărată e iubirea necondiționată. Căci dacă noi contabilizăm... „Gică mi-a dat un pupic. Eu îi dau lui Gică un pupic + jumătate." Deci contabilitatea de genul acesta usucă familia, de fapt! Să stai mereu la cotitură și să evaluezi: „Mă duc să-l pup pe Gică de noapte bună, dacă ridică ochii din revistă. Na, dacă nu i-a ridicat, nu mă duc!..." *(râsete)* Râdeți, însă eu nu aș râde! Nu aș râde deloc! „Îl aștept cu ciorba seara când vine, dacă îmi dă un beep înainte. Dacă nu dă beep, nu-l aștept cu ciorba..." Sunt lucruri care par amănunte. [...]

Dacă au ajuns familiile noastre românești să se dărâme de ceva, se dărâmă pentru aceste prostii."[7]

Scriind despre esența adevăratei iubiri, cineva observa:

„Între copiii printre care am crescut, regula generală părea să fie că aceștia erau buni cu cei care, la rândul lor, erau buni cu ei, și că se purtau urât cu cei care, desigur, îi tratau urât.

Am constatat că, în această privință, adulții nu sunt cu mult diferiți de copii. Soțul se poartă frumos cu soția lui atunci când și aceasta se poartă frumos cu el. El duce bucuros gunoiul atunci când ea îi pregătește o cină savuroasă. Bărbatul îi vorbește frumos femeii atunci când aceasta îi vorbește la fel de frumos. [...]

Dar oare cum ar fi să dăm dovadă de bunătate chiar și atunci când suntem nedreptățiți sau tratați urât de către ceilalți? În acest sens, un bărbat căsătorit mi-a povestit experiența lui:

---

[7] Pr. Constantin Necula, *Provocările străzii*, Editura Agnos, 2006, p. 45.

Fusesem dur cu soția mea, respingându-i ideile și spunându-i că ceea ce afirma nu avea nicio logică. Am ridicat tonul la ea și i-am spus exact ceea ce gândeam. Atunci, soția mea a ieșit din cameră, iar eu m-am reașezat în fața televizorului, să urmăresc meciul.

După o jumătate de oră, ea s-a întors în cameră, aducându-mi [mai multe feluri de mâncare], toate aranjate frumos pe o tavă pe care a așezat-o în fața mea, spunându-mi: «Te iubesc.» Apoi m-a sărutat pe obraz și a ieșit din cameră.

Eu am rămas pe gânduri. «Nu este normal, îmi spuneam, n-ar trebui să se poarte așa.» Mă simțeam ca un nemernic. Bunătatea ei m-a copleșit. Am lăsat tava deoparte, m-am dus la ea în bucătărie și i-am cerut iertare.

Femeia respectivă a dat dovadă de o bunătate caracteristică iubirii sincere, înduplecându-și, astfel, soțul."[8]

Chiar dacă nu toți soții își vor recunoaște greșeala precum cel din întâmplarea de mai sus (iar rolurile se pot de asemenea inversa: soția să fie cea care greșește și nu își recunoaște greșeala), totuși abordarea femeii din acest exemplu rămâne singura valabilă. Cine știe dacă până la urmă Dumnezeu, văzând dragostea noastră, nu va înmuia inima celuilalt? Niciodată însă celălalt nu se va înmuia dacă vom întrebuința cearta, cicălelile, criticile! Folosind o veche maximă[9], putem spune că o picătură din mierea dragostei adevărate atrage, mai mult decât o găleată întreagă de fiere, chiar și muștele cele mai nesimțitoare...

---

[8] Gary Chapman, *Iubirea ca un mod de viață*, Editura Curtea Veche, 2010, pp. 36-37.

[9] Cf. Dale Carnegie, *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, Editura Curtea Veche, 1999, p. 147.

Despre iubirea adevărată, un autor conchidea: „Poate că, după tot ce ați citit despre iubire în acest capitol, vă veți întreba: „Este posibilă iubirea adevărată? Cum îmi pot da seama dacă sentimentul pe care îl încerc acum este iubire?" Da, iubirea adevărată este posibilă. [...]

Cu toții am fost chemați să fim oameni ai iubirii. Iubirea este de fapt o poruncă de la Dumnezeu. În Sfânta Scriptură, iarăși și iarăși, Iisus ne îndeamnă să iubim. *Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău. Aceasta este marea și întâia poruncă. Iar a doua, la fel ca aceasta: Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuți.* (Matei 22, 37-39)

Deoarece iubirea este o *poruncă*, se pot trage trei concluzii de aici:

1. Să iubești pe alții este o *îndatorire morală*. Este obligația noastră să-i iubim pe ceilalți, chiar dacă ei nu ne iubesc pe noi. Într-o relație, noi trebuie să facem eforturi să învățăm a-l iubi pe celălalt, mai degrabă decât să ne imaginăm prin ce mijloc să-l facem pe acela să ne iubească.

2. Iubirea este și un *act de voință*. Noi alegem în mintea și în inima noastră să iubim. Iubirea înseamnă să alegi ce este corect și cel mai bine de făcut, nu ce ai dori sau ai chef să faci. Aceasta este alegerea care menține vii multe căsnicii.

3. Iubirea *nu este determinată de sentimentele noastre*. Nicăieri în Sfânta Scriptură nu ni se spune să iubim pe alții dacă *simțim* că am vrea. Nu putem să poruncim sentimentelor noastre. Ele vin și se duc. Ele sunt ca mareea oceanelor: vin și apoi se retrag. Nu permite sentimentelor tale să te călăuzească. Am auzit pe unii oameni spunând: „Sentimentele mele de iubire pentru acea persoană au dispărut." Ei sunt evident șocați când le spun: „Perfect!"

Acum e momentul când ei pot învăța adevărata iubire, dacă nu au învățat-o deja."[10]

Societatea noastră și mass-media ne oferă o descriere falsă a iubirii. Adevărata iubire este cea despre care ne vorbesc Sfânta Scriptură și Sfinții Părinți.

---

[10] H. Norman Wright, *Finding the Right One for You*, Editura Harvest House Publishers, 1995, pp. 156-157.

2. IUBIREA – SENTIMENT SAU VERB? SAU CE ÎNSEAMNĂ IUBIREA ADEVĂRATĂ

La un seminar pe care îl ținea, reputatul dr. Stephen Covey a fost întrebat de un bărbat:

– Stephen, să știi că îmi place cum vorbești. Însă nu e situație care să semene cu alta. Uite, de pildă, căsnicia mea. Sunt foarte necăjit. Soția mea și cu mine nu mai avem aceleași sentimente unul față de celălalt, ca în trecut. Cred că n-o mai iubesc și nici ea nu mă mai iubește. Ce să fac?

– Sentimentul s-a stins?, l-a întrebat Covey.

– Așa e, a răspuns el. Și avem trei copii la care ținem foarte mult. Ce părere ai?

– Iubește-o!

– Nu mă înțelegi! Sentimentul a dispărut!

– Atunci... iubește-o. Dacă sentimentul a dispărut, abia acum ai motiv s-o iubești.

– Să iubesc când nu iubesc?

– Dragul meu, „a iubi” este un verb. Iubirea – sentimentul – este fructul iubirii, este fructul verbului. Așa că iubește-o: fii îndatoritor, fă ceea ce se cheamă „sacrificii” pentru ea; ascult-o. Fii empatic. Apreciaz-o. Ajut-o să se afirme. Ești dispus să faci acestea?[11]

[11] Stephen R. Covey, *Eficiența în 7 trepte sau Un abecedar al înțelepciunii*, Editura All, 1995, pp. 66-67.

Și dr. Covey comentează:

„În marea literatură a tuturor societăților evoluate, iubirea e un verb. Oamenii de tip reactiv o trăiesc [însă doar] ca pe un sentiment. Sunt mânați de sentimente. Scenariile hollywoodiene ne-au făcut să credem că *nu suntem răspunzători de sentimentele noastre*, că ele ne conduc. Aceste scenarii nu descriu realitatea. Ne lăsăm conduși de sentimente *pentru că am consimțit să facem acest lucru.*

[În schimb,] oamenii de tip proactiv trăiesc iubirea ca pe un verb. Iubirea e ceva ce se face: concesiile sau chiar sacrificiile pe care le faci, faptul că te dăruiești – ca o mamă ce aduce un copil pe lume.

Dacă vreți să „studiați" iubirea, urmăriți-i pe cei ce se dăruiesc celorlalți, chiar celor care îi jignesc sau nu răspund afecțiunii lor. Dacă sunteți un părinte, examinați iubirea care v-a făcut să renunțați la multe plăceri pentru copiii voștri.

Iubirea e o valoare care se actualizează prin acțiuni pline de iubire. Oamenii proactivi pun valoarea înaintea sentimentelor. Și iubirea, sentimentul, poate cunoaște o nouă viață."[12]

Un autor scria că există trei tipuri de „dragoste", dintre care numai ultima este adevărata iubire (celelalte două se îndepărtează mai mult sau mai puțin de la acest ideal):

„1. Mulți oameni cunosc doar primul tip de dragoste. Tu și cu mine oferim și primim această dragoste atunci când anumite condiții sunt îndeplinite. Eu o numesc **„iubesc dacă"**. Motivația noastră este în esență una egoistă, iar scopul este acela de a obține ceva în schimbul dragostei. [...]

[12] *Idem*, p. 67.

Am întâlnit atâtea femei care nu cunosc o altfel de iubire decât cea care declară: „Te voi iubi dacă faci tot ce-ți spun". Multe căsnicii se destramă din cauză că sunt clădite pe o astfel de dragoste. Soțul sau soția se dovedesc a fi îndrăgostiți de o imagine iluzorie, exagerată. Când apare deziluzia, sau când ne sunt înșelate așteptările, „iubesc dacă" se transformă adesea în resentiment.

2. Al doilea tip de dragoste (iar eu cred că cei mai mulți oameni își întemeiază căsătoriile pe acesta) este **„iubesc pentru că".** O persoană este iubită pentru ceea ce este, are sau face. Această dragoste este determinată de o calitate sau o situație specifică celuilalt. „Iubesc pentru că" seamănă de multe ori cu: „Te iubesc fiindcă ești drăguță"; „Te iubesc fiindcă mă faci să mă simt în siguranță; fiindcă ești atât de cunoscut" etc.

Ți se pare, probabil, că „iubesc pentru că" sună destul de bine. Cu toții ne dorim să fim iubiți pentru anumite calități ale noastre. Având pe cineva care ne iubește pentru ceea ce suntem ne poate aduce, inițial, un sentiment de ușurare, fiindcă aflăm astfel că există ceva la noi vrednic de iubire. Însă acest tip de iubire se dovedește a fi la fel de puțin benefic ca și „iubesc dacă", și el constituind o temelie șubredă pentru o căsnicie.

De exemplu, gândește-te la problema competiției. Ce se întâmplă într-o relație de genul „iubesc pentru că", atunci când apare cineva cu mai multe calități decât cele pentru care tu ești iubit? Să presupunem că ești o femeie a cărei frumusețe este unul dintre motivele determinante pentru care te iubește soțul tău. Ce se întâmplă în momentul în care intră în scenă o femeie și mai frumoasă? Sau să zicem că ești un bărbat cu o soție care te iubește pentru

salariul pe care-l câștigi și pentru lucrurile pe care le poate obține cu ajutorul acestui salariu. Ce se întâmplă atunci când apare cineva care are un salariu mai mare? Te va pune competiția în dificultate? Îți va amenința ea dragostea? Dacă da, atunci dragostea ta este de tipul „pentru că".

Cei mai mulți avem două imagini despre noi înșine. Suntem o anumită persoană în exterior, dar știm de asemenea că în adâncul sufletului nostru există o persoană pe care puțini oameni o cunosc cu adevărat. Am învățat că în relațiile de tipul „iubesc pentru că" ne e frică să-l lăsăm pe celălalt să ne cunoască așa cum suntem în adâncul nostru. Ne sperie faptul că vom fi mai puțin acceptați, mai puțin iubiți și chiar respinși de celălalt, o dată ce ne va cunoaște cu adevărat.

Există în viața ta ceva, orice, pe care să nu-l poți împărtăși celuilalt, de teama de a nu avea parte de neplăceri, fie și minore, sau de teama de a nu fi respins? Dacă da, te asigur că îți va fi greu să trăiești o relație deplină, fiindcă intimitatea profundă pretinde 100% încredere și dăruire. [...]

3. Sunt fericit să pot spune că mai există încă un tip de dragoste. Este **dragostea fără condiții**, sau **dragostea cu condiții minime**. Aceasta spune: „Te iubesc în ciuda a ceea ce poate că se găsește în adâncul tău. Te iubesc indiferent de schimbările prin care ai trece. Te iubesc, NIMIC MAI MULT!"

Să nu ne lăsăm induși în eroare. Nu e vorba despre o dragoste oarbă. Lipsurile și defectele celuilalt pot fi cunoscute foarte bine, dar nu ne împiedică să-l acceptăm în totalitate, fără a-i cere ceva în schimb. [Această dragoste] este diferită de dragostea de tipul „pentru că" prin faptul că nu se bazează pe vreo însușire care te seduce la persoana iubită.

Iubirea de genul **„Iubesc, nimic mai mult"** *poate fi experimentată numai de către un om complet și împlinit – care nu are nevoie să își umple golurile din propria sa viață prin intermediul relațiilor.* (subl.ns.) [...]

Aceasta este diferența esențială dintre „te iubesc dacă" și „te iubesc pentru că", pe de o parte, și „te iubesc, nimic mai mult", pe de alta. *Dragostea* este nerăbdătoare să dăruiască. *Dorința* este nerăbdătoare să primească.

Motivul pentru care prefer să spun că această a treia categorie de dragoste este una care pune condiții minime, mai degrabă decât că este necondiționată, e faptul că fiecare dintre noi suntem constrânși și limitați de natura noastră, care se caracterizează prin egoism. Neascultarea de Dumnezeu s-a răsfrânt asupra puterii noastre de a iubi necondiționat."[13]

O analiză asemănătoare realizează și un alt autor, care observa:

„Iubirea romantică și pasionată constituie un ingredient necesar, dar trebuie să existe mai mult decât atât pentru ca o căsnicie să dăinuiască.

Iubirea romantică este o componentă necesară a acestui proces, dar ea poate fi și marea decepție într-o relație."[14]

„Cel mai rău punct de plecare în luarea deciziei de a te căsători este – în aprecierea aceluiași autor – să faci acest lucru bazându-te doar pe sentimente romantice [și pe o orbire în fața defectelor celuilalt]. La urma urmei, ce vei face când – nu „dacă", ci „când" – aceste sentimente nu vor mai exista?

---

[13] Josh McDowell, *Secretul artei de a iubi*, Editura Aqua Forte, 2005, pp. 178-181.

[14] H. Norman Wright, *Finding the Right One for You*, Editura Harvest House Publishers, 1995, pp. 143-144.

Cu ani în urmă – își amintește autorul respectiv – o femeie pe care o cunosc m-a sunat, foarte emoționată, să-mi spună că tocmai s-a logodit și că dorește să-i dau sfaturi premaritale. Mi-a spus că este foarte îndrăgostită de acel bărbat, pe care-l [vedea ca pe o persoană perfectă].

– Nu este minunat?, a spus ea.

Eu am șocat-o zicându-i:

– Nu, nu este!

Și am început să-i spun de ce. Ea s-a simțit jignită. S-a căsătorit cu acel bărbat și după doi ani a divorțat de el. Acest lucru putea fi evitat.

Mulți cred că sentimentele noastre romantice se datorează faptului că „soțul meu / soția mea este persoana perfectă pentru mine." Nu vedem niciun defect la celălalt, ci le trecem pe toate cu vederea. [...] Dar în realitate nimeni nu e perfect. Întâlniți-vă o perioadă suficient de îndelungată și îți vei da seama. Acesta este motivul pentru care întâlnirile și cunoașterea unei persoane pe o perioadă mai lungă constituie pregătirea cea mai bună pentru o căsătorie care să dureze. Aceasta presupune să elaborezi cu persoana respectivă anumite proiecte, să o observi în condiții de stres, și să petreci mai mult timp cu aceasta și cu familia sa.

O altă opinie în legătură cu iubirea romantică este aceea că e absolut spontană, că pur și simplu se întâmplă. Aceasta ne face să credem că a iubi pe cineva e un lucru simplu, ușor. Dar iubirea înseamnă lucrare. Înseamnă angajare. E un act de voință. Ceea ce este ușor este idilă, aventură romantică, dar nu iubire. [...]

Este desigur nevoie și de o atracție fizică firească sau de un răspuns emoțional. E greu să construiești o căsnicie puternică dacă nu simțiți o atracție fizică unul față de celălalt.

Am văzut oameni – scrie același autor – care au încercat, s-au străduit să simtă atracție față de o altă persoană. Îmi amintesc că, pe când eram la liceu, am încercat să simt atracție față de o fată cu care am ieșit o dată, dar a fost un exercițiu zadarnic. Asta ori se întâmplă, ori nu, și este nerealist să spui că atracția nu este importantă.

[...] A lua hotărârea de a te căsători în acest stadiu [când între cei doi se manifestă doar iubirea romantică], fără a permite relației să se dezvolte deplin, este la fel cu a îngădui unui student medicinist din anul întâi să facă o operație pe creier, înainte de a-și completa studiile și rezidențiatul în spital!"[15]

Și, în continuare, el propune o clasificare a iubirii în două tipuri fundamentale, corespunzând într-o oarecare măsură cu două dintre cele trei tipuri de iubire la care se făcea anterior referire:

„Către ce tip de iubire trebuie să se îndrepte cei doi?

1. Iubirea *phileo*

Phileo este un prim tip, și aceasta înseamnă iubire amicală. În timp ce o iubire romantică nu poate susține o relație, o iubire ce presupune ca amândoi să fie cei mai buni prieteni o poate susține. Dacă prietenia nu s-a dezvoltat încă într-o relație, este prematur să se pună problema căsătoriei.

Prietenul este cineva cu care îți place să fii. Te bucuri de compania lui, îți place personalitatea lui, puteți să faceți multe lucruri împreună. Aveți mai multe interese comune. Aceasta nu înseamnă că ești iubit numai datori-

[15] H. Norman Wright, *op. cit.*, pp. 147-149.

tă lucrurilor pe care le împărtășești cu celălalt, ci pentru că, împărtășindu-le, ia naștere un mod diferit de iubire. Aceasta înseamnă tovărășie, comunicare și colaborare. [...]

De-a lungul anilor, am văzut numeroase căsnicii destrămându-se nu numai din cauză că acest tip de iubire era inexistent, ci și pentru că ei nici măcar nu știau cum să își dezvolte această iubire. Cu cât este mai mare durata de timp pe care cei doi o pot aloca și altor prieteni, în plus față de obișnuitele ieșiri împreună ale celor doi, cu atât mai mult poate înflori acest tip de iubire. Când iubirea *phileo* s-a dezvoltat îndeajuns, aceasta îi va uni pe cei doi atunci când iubirea romantică se va ofili. Din nefericire, unii oameni cu anumite trăsături de personalitate sunt aproape complet subjugați de freamătul iubirii romantice. Când aceasta se diminuează, ei se despart pentru a căuta o nouă relație pasionantă.

Ce presupune iubirea amicală? Ea înseamnă să te dedici fericirii celuilalt. [...] Înseamnă să te bucuri de ceea ce se bucură el, să îți placă ce îi place și lui, iar nu doar să încerci să îl convingi că ești persoana potrivită pentru el. [...] Prietenia înseamnă să faceți anumite lucruri împreună, dar să aveți totodată și interese proprii și să vă susțineți reciproc în acestea. Trebuie să existe un echilibru între activitățile făcute împreună și cele făcute separat.

Prietenia implică un anumit nivel de intimitate, în care există deschidere, vulnerabilitate și o legătură emoțională. Aveți de asemenea în comun scopuri, planuri și lucrați împreună.

2. Iubirea *agape*

O altă formă de iubire, iubirea *agape*, [...] se manifestă prin mai multe caracteristici. În primul rând, este *o*

iubire necondiționată. Ea nu se bazează pe felul în care se comportă soțul sau soția ta, ci pe nevoia de a împărtăși acest act de iubire cu el sau ea. Dacă nu se întâmplă astfel, soțul sau soția ta poate trăi cu teama că tu vei pune limite iubirii tale dacă el sau ea nu îți va împlini așteptările.

Uneori trebuie să înveți să-ți iubești necondiționat soțul / soția. Iată ce a declarat un soț:

Când ne-am căsătorit, amândoi ne simțeam nesiguri, iar soția mea făcea tot ce putea, încercând să-mi fie pe plac. Eu nu-mi dădeam seama cât de dominator și nepăsător mă purtam față de ea.

Atitudinea mea de la începutul căsniciei noastre a făcut-o să se retragă tot mai mult. Eu vroiam ca ea să fie sigură pe ea, să-și țină capul sus și umerii drepți. Vroiam să poarte părul lung și să fie mereu perfectă. Vroiam să fie feminină.

Cu cât vroiam mai mult ca ea să se schimbe, cu atât se simțea mai retrasă și nesigură. O făceam să devină opusul a ceea ce doream să fie. Am început să-mi dau seama de cerințele pe care i le impuneam, nu atât prin vorbe, ci mai ales prin ce îi comunicam prin limbajul trupului.

Din purtarea de grijă a lui Dumnezeu, am învățat că trebuie să o iubesc pe femeia cu care m-am căsătorit, nu pe femeia ireală creată de visurile și imaginația mea. Am luat hotărârea să o iubesc pentru ceea ce este ea, ca făptură creată de Dumnezeu.

Oferim iubirea „agape" atunci când nu ținem cont de felul în care se comportă cealaltă persoană. Acest fel de iubire adevărată este o angajare necondiționată față de o persoană care nu este perfectă. A iubi astfel presupune din partea ta mai mult decât ți-ai dat seama vreodată. Dar aceasta este ceea ce te angajezi să faci atunci când te căsătorești.

Iubirea „agape" e de asemenea o iubire „transparentă" (adică sinceră, neprefăcută). Ea este suficient de puternică pentru a-i permite celuilalt să se apropie de tine și să pătrundă în intimitatea ta. „Transparența" implică onestitate, adevăr și împărtășirea sentimentelor pozitive și negative.

Paul Tournier obișnuia să spună povestea unei femei a cărei mamă i-a dat acest sfat:

– Nu-i spune soțului tău totul. Ca să-și mențină prestigiul și să păstreze dragostea soțului, o femeie trebuie să posede pentru el un anumit mister.

Tournier comenta:

– Ce greșeală! Aceasta denaturează sensul căsătoriei și sensul iubirii. Sinceritatea este legea căsătoriei, iar cei doi trebuie să se lupte neabătut pentru a o păstra, cu prețul mărturisirilor care sunt întotdeauna noi și uneori foarte neplăcute.

Iubirea „agape" este o fântână adâncă din care ne putem revigora. Indiferent de ce se întâmplă, iubirea este simțită și oferă stabilitate în momentele de stres și conflict."[16]

Ținând cont de toate acestea, autorul citat ne îndeamnă să ne analizăm mai în profunzime, pentru a vedea dacă iubim cu adevărat, și ne îndeamnă să începem să ne dezvoltăm o iubire care să dureze:

„Dacă te afli acum într-o relație cu cineva, pune-ți aceste întrebări: Pot fi fericit(ă) cu această persoană dacă ea nu se va schimba niciodată? O iubesc într-adevăr, sau este doar o iluzie? Pot fi fericit(ă) alături de această persoană, dacă se va schimba în chipuri la care niciodată nu am visat? O iubire care-și are rădăcinile în angajament și

---

[16] H. Norman Wright, *op. cit.*, pp. 149-152.

în asumarea celuilalt va dăinui sub presiunea și durerea dezamăgirilor vieții.

Gândește-te și la aceasta:

Iubirea înseamnă să te angajezi fără garanție, să te dăruiești complet în nădejdea că iubirea ta va naște iubire în celălalt. Iubirea e un act de credință, și oricine are doar puțină credință va avea și puțină iubire.

Iubirea perfectă este cea care dăruiește totul și nu așteaptă nimic. Desigur, ea este dispusă și bucuroasă să primească orice i se oferă. Cu atât mai bine dacă primește iubire. Dar ea nu cere nimic. Pentru că dacă cineva nu așteaptă nimic și nu cere nimic, niciodată nu va fi amăgit și decepționat. Durerea ia naștere numai atunci când iubirea pretinde ceva de la celălalt."[17]

---

[17] H. Norman Wright, *op. cit.*, p. 153.

3. CELE CINCI LIMBAJE ALE IUBIRII

Consilierul familial dr. Gary Chapman, în urma zecilor de ani de experiență în domeniu, a ajuns la concluzia că multe dintre cele mai mari probleme ce apar între cei doi rezultă din modurile diferite în care aceștia își comunică afecțiunea. Chapman afirmă că există cinci limbaje principale prin care oamenii își exprimă iubirea: 1) cuvintele de încurajare; 2) timpul acordat; 3) oferirea și primirea de daruri; 4) serviciile; 5) gesturile de tandrețe. Rareori cei doi „vorbesc" același „limbaj". De exemplu, dacă sunteți bărbat căsătorit, poate ați vrea ca soția să vă încurajeze în activitățile dumneavoastră, însă ea nu își exprimă astfel iubirea, ci gătindu-vă cele mai gustoase mâncăruri din lume. Sau, dacă sunteți femeie căsătorită, poate ați dori ca soțul să vă mai scoată la o plimbare prin parc, însă el nu pricepe și muncește din zori până-n seară pentru a aduce mai mulți bani în casă. Important este așadar ca fiecare să-și exprime afecțiunea într-un limbaj pe care soțul / soția să poată să-l înțeleagă. Cum poate fi făcut concret acest lucru? Dr. Gary Chapman oferă, pentru fiecare limbaj în parte, explicații însoțite de exemple detaliate.

a) Limbajul nr. 1 al iubirii: Cuvintele de încurajare

„Mulți n-au aflat niciodată ce putere extraordinară poate avea încurajarea prin cuvinte a celuilalt", apreciază Chapman, adăugând:

„Prin complimente sau cuvinte de încurajare, iubirea se comunică extrem de puternic. Ele se exprimă cel mai bine prin declarații simple, directe, cum ar fi:

– Ce bine îți stă în costumul ăsta!

– Cred că nimeni nu gătește mai bine cartofii decât tine. Îmi plac la nebunie cartofii ăștia.

– Sunt foarte recunoscător că ai spălat tu vasele astă-seară.

– Apreciez faptul că ai dus tu gunoiul.

Oare ce s-ar întâmpla cu climatul afectiv dintr-o căsnicie, dacă soțul și soția ar auzi asemenea fraze cât se poate de des?"[18]

Același autor povestește ce i s-a întâmplat într-o zi:

„Acum câțiva ani, stăteam la mine în cabinet cu ușa deschisă. Cineva care trecea prin dreptul ei m-a întrebat:

– Aveți o clipă liberă?

– Sigur. Poftiți!

S-a așezat și mi-a spus:

– Domnule doctor Chapman, am o problemă. Nu-l pot convinge pe soțul meu să zugrăvească dormitorul. De nouă luni tot stăruiesc. Am încercat toate variantele pe care le știam și nu reușesc să-l conving să zugrăvească.

Primul meu gând a fost: „Doamnă, ați nimerit prost. Eu n-am nicio treabă cu zugravii." Dar i-am spus:

---

[18] Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, Editura Curtea Veche, 2000, pp. 33-34.

– Mai povestiți-mi.

Ea mi-a răspuns:

– Ei bine, sâmbăta trecută ar fi fost cel mai bun moment. Mai țineți minte cât de frumos a fost? Știți ce a făcut soțul meu toată ziulica? Și-a spălat și și-a lustruit mașina.

– Și dumneavoastră ce ați făcut?

– M-am dus și i-am spus: „Bob, nu te înțeleg. Azi ar fi fost o zi ideală ca să zugrăvești dormitorul. Și tu stai să speli și să lustruiești mașina."

– Și a zugrăvit dormitorul?, am întrebat.

– Nu! E tot nezugrăvit. Nu mai știu ce să mă fac. [...]

– Să vă pun o altă întrebare. Soțul dumneavoastră a făcut vreodată vreun lucru bun?

– Ca de exemplu?

– A dus gunoiul, [...] a pus benzină, a plătit curentul sau și-a pus lucrurile pe cuier?

– Da, a zis ea. Mai face o parte dintre lucrurile astea.

– Atunci aș avea două sugestii.

În primul rând, nu-i mai pomeniți niciodată de zugrăvitul dormitorului. Nu-i mai pomeniți niciodată. Mi-ați spus că el știe că doriți ca dormitorul să fie zugrăvit. Deci nu mai e nevoie să-i repetați.

A doua sugestie ar fi ca, prima dată când soțul dumneavoastră face un lucru bun, să-i adresați un compliment. Dacă duce gunoiul, să-i spuneți:

„Bob, să știi că apreciez că duci gunoiul."

Nu-i spuneți:

„Era și timpul să duci gunoiul. Era cât pe-aci să-l ducă muștele în locul tău."

Dacă îl vedeți că plătește curentul, bateți-l pe umăr și spuneți-i:

„Bob, sunt recunoscătoare că plătești tu curentul. Am auzit că există soți care n-o fac și vreau să știi cât de mult apreciez asta."

De câte ori face un lucru bun, adresați-i un compliment.

– Tot nu înțeleg cum îl va determina asta să zugrăvească dormitorul, a spus ea.

I-am spus:

– Mi-ați cerut un sfat. Vi l-am dat. E pe gratis.

N-a fost ea prea încântată când a plecat. Însă trei săptămâni mai târziu s-a întors la cabinetul meu și mi-a spus:

– A mers.

Ea învățase că adresarea de complimente motivează mult mai eficient decât vorbele de ocară. Nu sugerez aici să se ajungă la lingușeli pentru a-l determina pe celălalt să facă ceea ce dorești. Țelul iubirii nu este să obții ceea ce dorești, ci să faci ceva spre binele celui pe care îl iubești. Realitatea este că, atunci când suntem aprobați, suntem și mult mai motivați să reacționăm pozitiv și, deci, să facem ceea ce ar dori celălalt."[19]

„Cuvântul *încurajare* – observă același autor – înseamnă *a inspira curaj*. Cu toții avem zone în care ne simțim nesiguri. Ne lipsește curajul, și această lipsă a curajului ne împiedică să ducem la bun sfârșit anumite lucruri pe care am dori să le facem."[20]

Următorul exemplu ilustrează această putere a cuvintelor de încurajare:

„Lui Allison îi plăcuse dintotdeauna să scrie. Mai târziu, la facultate, a urmat câteva cursuri de ziaristică. Curând, și-a dat seama că entuziasmul ei pentru scris îl depă-

---

[19] *Idem*, pp. 34-36.

[20] *Idem*, p. 36.

șea pe cel pentru istorie, materia în care se specializase. Nu mai putea schimba mare lucru, dar după facultate, și mai ales înainte să se nască primul copil, a scris câteva articole. A trimis un articol la o revistă, dar primind o înștiințare de refuz, n-a mai avut niciodată curajul să trimită vreunul. Acum, când copiii crescuseră și avea mai mult timp să reflecteze, Allison s-a apucat iar de scris.

Keith, soțul lui Allison, n-a dat prea multă atenție scrisului ei la începutul căsniciei lor. Era ocupat cu propria lui meserie și foarte prins de posibila sa avansare în companie. Cu timpul însă, Keith și-a dat seama că împlinirea cea mai mare a vieții nu o reprezintă realizările, ci relațiile afective. El a învățat să-i acorde mai multă atenție lui Allison și preocupărilor ei. Așa încât a fost foarte firesc ca într-o seară să ia unul dintre articolele lui Allison și să îl citească. După ce l-a terminat, s-a dus în cămăruța unde aceasta citea o carte. Cu mare entuziasm, i-a spus:

– Îmi pare rău că-ți întrerup lectura, dar trebuie neapărat să-ți spun ceva. Tocmai am terminat de citit articolul tău despre „Cum să profităm la maximum de vacanțe". Allison, scrii nemaipomenit! Articolul ăsta ar trebui neapărat publicat. Scrii clar, cuvintele descriu imagini pe care le pot vizualiza. Ai un stil fascinant. Trebuie neapărat să-l prezinți unor reviste.

– Chiar crezi asta?, a întrebat Allison ezitând.

– Știu sigur, a răspuns Keith. Îți spun eu că e un articol pe cinste.

După ce Keith a ieșit din încăpere, Allison nu și-a mai continuat lectura. Cu cartea închisă în poală, a visat vreo treizeci de minute la ceea ce spusese Keith. Se întreba dacă și alții ar putea avea aceeași opinie despre articolul ei. Și-a reamintit

de refuzul pe care îl primise cu câțiva ani în urmă, dar s-a gândit că acum era alt om. Scria mai bine. Avea mai multă experiență. Înainte de a se ridica pentru a-și lua un pahar cu apă, Allison deja se hotărâse. Își va trimite articolele la câteva reviste. Va încerca să vadă dacă nu cumva o vor publica.

Cuvintele de încurajare ale lui Keith au fost rostite acum paisprezece ani. Între timp, Allison a scris nenumărate articole pe care le-a și publicat, iar în prezent a încheiat deja un contract pentru o carte. Scrie excelent, dar a avut nevoie de cuvintele de încurajare ale soțului ei, care a îndemnat-o să facă primul pas în acest proces anevoios de publicare a unui articol."[21]

Nu e însă vorba aici – accentuează același autor – „să-l forțezi pe celălalt să facă ceea ce vrei tu, ci să-l încurajezi să-și dezvolte o preocupare pe care deja o are. De exemplu, unii soți își forțează soțiile să slăbească. Soțul spune: «O încurajez». Dar pentru soție ceea ce spune el pare o condamnare. Numai atunci când persoana vrea să slăbească o poți încuraja. Până când nu are această dorință, cuvintele tale nu vor avea decât o valoare de predică. Asemenea vorbe rareori încurajează. Cel mai adesea, sunt percepute ca o judecată aspră, generând sentimentul de vinovăție. Ele nu exprimă iubire, ci respingere."[22]

Dimpotrivă, încurajarea adevărată „presupune empatie și o abordare a lumii din perspectiva celuilalt. Trebuie să învățăm mai întâi ce este important pentru celălalt. Numai atunci îl putem încuraja. Prin încurajări verbale încercăm să comunicăm ceva de genul:

---

[21] *Idem*, pp. 36-38.

[22] *Idem*, p. 38.

– Știu. Îmi pasă. Sunt alături de tine. Cum te-aș putea ajuta?

Încercăm să arătăm că într-adevăr credem în persoana respectivă și în capacitățile ei. Îi acordăm încredere și o apreciem."[23] Cu alte cuvinte, îi oferim o fărâmă de iubire adevărată...

b) Limbajul nr. 2 al iubirii: Timpul acordat

Ce înseamnă „timpul acordat"?

O soție se plângea astfel: „Bill este un bun tată de familie, dar nu își petrece deloc timpul cu mine. La ce bun casa și mașina cu rulotă ori toate celelalte lucruri, dacă nu apucăm niciodată să ne bucurăm împreună de ele?"[24]

Dorința ei era de fapt, după cum explică același autor, să petreacă „mai mult timp cu Bill. Voia să i se dea atenție. Voia ca el să se concentreze asupra ei, să-i acorde timp și să facă diverse lucruri împreună."[25]

„Să acorzi timp" înseamnă așadar „să-ți canalizezi întreaga atenție asupra soției / soțului. Asta nu înseamnă să stai cu ea pe canapea și să te uiți la televizor. Atunci când petreci în acest fel timpul cu celălalt, posturile de televiziune îți captează de fapt atenția – și nu partenerul de viață. Trebuie dimpotrivă ca, stând pe canapea cu televizorul închis, să vă priviți unul pe celălalt și să vorbiți, acordându-vă unul altuia o atenție totală. Mai înseamnă să faceți o plimbare doar în doi sau să ieșiți în oraș să mâncați, să vă priviți în ochi și să vorbiți."[26]

---

[23] *Idem*, p. 39.
[24] *Idem*, p. 49.
[25] *Idem*, p. 49.
[26] *Idem*, p. 49.

Betty Jo se plângea întotdeauna că ea și soțul ei, Bill, nu fac nimic împreună, că Bill nu petrece destulă vreme cu ea.

– Pe vremuri, mergeam și noi și făceam atâtea împreună, înainte de a ne căsători – spunea ea – dar acum ești prea ocupat...

Bill i-a cerut sfatul lui Gary Chapman, care a observat că limbajul principal al iubirii lui Betty Jo este cel al timpului acordat.

– Dar, doctore Chapman, ce să mă fac? Slujba mea presupune mult timp petrecut acolo.

Și Bill i-a povestit cum a fost avansat la firmă și cum a muncit din greu, i-a povestit despre visurile lui de viitor și că în următorii cinci ani ar putea ajunge ceea ce-și dorea.

– Deci vreți să ajungeți acolo de unul singur, sau doriți să fie și Betty Jo cu copiii de față?

– Îmi doresc să fie și ea cu mine, doctore Chapman. Vreau să se bucure alături de mine. De aceea mă doare atât de tare de câte ori îmi reproșează că petrec prea multă vreme la slujbă. Fac asta pentru noi. Vreau să fie și ea părtașă, dar ea privește lucrurile dintr-un unghi atât de negativ întotdeauna!

– Acum ați înțeles de ce este atât de răuvoitoare?, l-a întrebat dr. Chapman. Limbajul iubirii pentru ea presupune timp acordat. I-ați acordat atât de puțin, încât rezervorul ei de iubire este gol. Nu se simte în siguranță în ceea ce privește iubirea dvs. De aceea, în mintea ei slujba este sinonimă cu ceea ce îi fură timpul meritat. Nu urăște propriu-zis slujba, ci faptul că are impresia că o iubiți prea puțin. Există o singură rezolvare. Trebuie să vă găsiți timp pentru Betty Jo. Trebuie s-o iubiți pe limba ei.

– Știu că aveți dreptate, doctore Chapman. Dar de unde să încep?

– Haideți să facem o listă cu lucrurile pe care Betty Jo ar fi vrut să le faceți împreună, lucruri pe care le-a menționat de-a lungul anilor.

Curând, Bill a terminat de scris lista, care conținea acestea:

- *Să ne luăm rulota și să ne petrecem sfârșitul de săptămână la munte (uneori cu copiii, alteori numai noi doi).*
- *Să mă întâlnesc cu ea la prânz și să luăm masa împreună.*
- *Când vin seara acasă, să stau de vorbă cu ea despre ce s-a petrecut peste zi și să ascult ce-mi spune și ea despre cum a decurs ziua (nu-i place să mă uit la televizor în timp ce încercăm să stăm de vorbă).*
- *Să petrec mai mult timp cu copiii, vorbind despre ce fac ei la școală.*
- *Să merg la picnic cu ea și cu copiii sâmbăta fără să mă plâng de furnici și de muște.*
- *Să-mi petrec o vacanță cu familia cel puțin o dată pe an.*
- *Să mă plimb cu ea și să stăm de vorbă.*

– Acestea sunt lucrurile despre care mi-a tot pomenit de-a lungul anilor, a spus Bill.

– Știți ce v-aș sugera?

– Să le fac, a răspuns el.

– Exact. Câte unul pe săptămână în următoarele două luni. De unde o să vă găsiți timp? O să vă găsiți. Doar sunteți înțelept – a continuat Dr. Chapman. N-ați fi ajuns aici dacă n-ați fi știut să luați hotărârile cele mai potrivite. Aveți capacitatea de a vă planifica viața și de a o include pe Betty Jo în aceste planuri.

– Știu, a spus el. Pot face asta.

– Asta nu înseamnă însă că trebuie să renunțați la scopurile profesionale. Înseamnă doar că, atunci când veți ajunge în vârful piramidei, Betty Jo și copiii vă vor fi alături.

– Asta este ceea ce îmi doresc cel mai tare. Indiferent dacă ajung sau nu în vârf, doresc ca ea să fie fericită. Vreau să mă bucur de viață alături de ea și de copii.

– Au trecut mulți ani de atunci. Bill și Betty Jo au mers până în vârf și înapoi, dar cel mai important este că au făcut totul împreună. Copiii au plecat la casele lor, iar Bill și Betty Jo sunt întru totul de acord că aceștia au fost cei mai frumoși ani ai lor. Bill a devenit un mare amator de muzică clasică, iar Betty Jo a întocmit o listă nesfârșită în carnețelul în care își notează lucrurile pe care le apreciază la Bill. Între timp, el și-a deschis propria firmă și este din nou în top. Slujba lui nu mai e o amenințare pentru Betty Jo. Ea este chiar încântată și-l încurajează. Știe că este pe primul loc în viața lui. Rezervorul ei de iubire este plin și, dacă începe să se golească, știe că este suficient să-i ceară lui Bill să-i acorde toată atenția.[27]

Dag Hammarskjold, laureat al Premiului Nobel pentru Pace, a făcut cândva o remarcă plină de implicații: „E mult mai nobil să te dăruiești cu totul unui singur individ, decât să depui zel pentru salvarea maselor." Dr. Stephen Covey interpreta astfel această cugetare: „Aceasta înseamnă că îmi pot consacra opt, zece sau douăsprezece ore pe zi, timp de cinci, șase sau șapte zile pe săptămână câtorva mii de oameni și proiecte *acolo, afară*, și totuși să fiu incapabil de a avea o legătură adâncă, autentică cu soția mea, cu fiul meu adolescent, cu colaboratorul meu cel mai apropiat. Și ar cere și mai multă noblețe de caracter, mai multă modestie, curaj și tărie morală pentru a *reface* o asemenea relație, decât să continui a cheltui

---

[27] Cf. *Idem*, pp. 50-54.

atâtea și atâtea ceasuri pentru toți acei oameni și toate acele cauze."[28]

c) Limbajul nr. 3 al iubirii: Oferirea și primirea de daruri

Cu trei ani în urmă – își amintește Janice – eram disperată. Ani de zile mă plânsesem lui Jim că am nevoie de iubirea lui, dar el nu reacționase în niciun fel.

Ani de zile, a continuat ea, am încercat să fiu o soție bună. Am gătit, am spălat, am călcat; am gătit, am spălat, am călcat... Am făcut toate acele lucruri pe care credeam eu că trebuie să le facă o soție bună. Dar nu simțeam niciun fel de iubire din partea lui. Mă simțeam folosită și neapreciată.

Când i-am povestit lui Jim despre sentimentele mele, mi-a râs în nas și mi-a zis că avem o căsnicie bună, cum au de altfel toți ceilalți din jurul nostru. Nu înțelegea de ce sunt atât de nefericită. Mi-a reamintit că toate chitanțele sunt plătite, că avem o casă frumoasă și o mașină nouă, că puteam să muncesc sau nu, după cum doream, și că ar trebui să fiu fericită, nu să mă plâng tot timpul. Nici măcar n-a încercat să-mi înțeleagă sentimentele. M-am simțit complet respinsă.

Am venit la conferința dumneavoastră, domnule doctor Chapman, acum trei ani. Nu mai fusesem la așa ceva. Nu știam la ce să mă aștept și, vă spun drept, nu mă așteptam la prea multe. Nu credeam că cineva ar fi putut să îl mai schimbe pe Jim. În timpul conferinței și după aceea, Jim n-a spus prea multe. Părea să-i fi plăcut. I s-a părut că sunteți amuzant. Dar nu a discutat cu mine despre niciuna dintre

---

[28] Stephen Covey, *Eficiența în 7 trepte sau Un abecedar al înțelepciunii*, Editura All, 1995, pp. 186-187.

ideile exprimate. Nici nu mă așteptam. Și nici nu l-am întrebat. Cum spuneam, deja mă dădusem bătută.

Conferința s-a terminat sâmbătă după-amiază. Sâmbătă noaptea și duminica au decurs ca de obicei, dar luni după-amiază, când s-a întors de la muncă, mi-a adus în dar un trandafir.

„De unde l-ai luat?", am întrebat.

„L-am cumpărat de la florăreasă", mi-a spus el. „M-am gândit că meriți un trandafir."

Am început să plâng.

„Vai, Jim, ce drăguț din partea ta!"

Marți m-a sunat de la serviciu cam pe la unu și jumătate și m-a întrebat dacă să cumpere o pizza pe care s-o aducă acasă pentru cină. Mi-a zis că s-a gândit că o să-mi facă plăcere să nu mai gătesc într-o seară. I-am spus că este o idee minunată. Când a ajuns acasă, chiar l-am îmbrățișat și i-am spus ce bucurie mi-a făcut.

Când s-a întors acasă miercuri, a adus fiecăruia dintre copii câte o cutie cu fursecuri, iar mie un ghiveci cu flori. Știa că trandafirul se ofilește și s-a gândit că îmi va face plăcere ceva care durează mai mult. Începusem să cred că am halucinații. Nu-mi venea să cred că Jim făcea una ca asta.

Joi seara, după cină, mi-a oferit o felicitare în care scria că nu a fost întotdeauna în stare să-și exprime iubirea față de mine, dar că speră că această felicitare îmi va explica exact cât de mult ține la mine. Am plâns iar, m-am uitat la el și nu m-am putut abține să nu-l îmbrățișez și să nu-l sărut.

Nu înțelegeam ce s-a întâmplat cu Jim sau dacă e ceva de durată, dar mă simțeam în al nouălea cer. I-am spus: „Jim, trebuie să-mi zici ce se întâmplă. Nu înțeleg."

Domnule doctor Chapman, dumneavoastră trebuie să înțelegeți. Omul ăsta nu-mi oferise nicio floare de când ne că-

sătoriserăm. Nu-mi adusese nicio felicitare în nicio împrejurare. Mereu zicea:„E o risipă de bani. Te uiți la ea și după aia o arunci." Nu ieșisem în oraș decât o dată în cinci ani. Nu le cumpărase niciodată nimic copiilor și vroia ca eu să iau doar strictul necesar. Nu adusese niciodată o pizza la cină. Ținea morțiș ca eu să fiu cu masa gata în fiecare seară. Vreau să spun că era vorba de o schimbare radicală de comportament.

– Ce i-ați spus – a intervenit dr. Chapman, adresându-se lui Jim, care era de față la discuția sa cu Janice – când v-a întrebat ce se întâmplă?

– I-am spus că v-am ascultat conferința despre limbajele iubirii și că mi-am dat seama că limbajul ei era cel al darurilor. Am mai înțeles totodată că nu-i făcusem niciun dar de ani de zile, poate chiar de la nuntă. Mi-am amintit că, înainte de a ne căsători, obișnuiam să-i aduc flori și alte daruri mărunte, dar după aceea mi s-a părut că nu ne mai putem permite asta. I-am spus că m-am hotărât să încerc să-i aduc câte un dar pe zi vreme de o săptămână și să văd dacă asta contează pentru ea.

Mi-am dat seama că ceea ce ați zis e cu adevărat așa și că trebuie învățat limbajul potrivit al iubirii, acesta fiind cheia esențială în a-l face pe celălalt să se simtă iubit. I-am mai spus că îmi pare rău că m-am purtat așa în toți acești ani și că nu i-am satisfăcut nevoia de iubire. I-am mai zis că o iubesc cu adevărat și că-i sunt recunoscător pentru toate lucrurile pe care le-a făcut pentru mine și pentru copii. I-am mai zis că, de o vrea Dumnezeu, voi deveni un expert în a face cadouri pentru tot restul zilelor.

Ea mi-a răspuns:„Bine, Jim, nu poți să continui să-mi cumperi ceva pentru tot restul vieții. Nu-ți poți permite asta."

„Ei bine, poate nu chiar zilnic", i-am zis, „dar măcar o dată pe săptămână. Și de unde ai scos-o că o să le cumpăr

pe toate? Unele am să le fac eu, sau am să-i fur ideea doctorului Chapman și am să culeg o floare pe gratis din curte la primăvară."

– Domnule doctor Chapman – a intervenit Janice – în trei ani de zile nu cred că a ratat măcar o săptămână. E alt om. Nici nu vă dați seama cât de fericiți am fost. Copiii ne zic acum „porumbeii". Rezervorul meu de iubire e plin și dă pe dinafară.[29]

„Darurile – conchide Gary Chapman – nu trebuie să fie neapărat făcute săptămânal, și nici să fie costisitoare. Valoarea lor nu are nicio legătură cu cea financiară, ci doar cu cea afectivă."[30]

d) Limbajul nr. 4 al iubirii: Serviciile

Prin „servicii" se înțeleg acele lucruri pe care celălalt ar vrea să le faci pentru a-l ajuta și prin care să-ți exprimi iubirea. Exemple de astfel de servicii sunt „pregătirea mâncărurilor, așezatul mesei, spălatul vaselor, datul cu aspiratorul, curățatul prafului, scosul firelor de păr din chiuvetă, îndepărtarea petelor de pe oglindă, curățarea parbrizului de gângănii, dusul gunoiului, schimbatul scutecelor copilului, zugrăvitul dormitorului [...]. Toate acestea sunt *servicii*. Ele presupun grijă, planificare, timp, efort și energie. Dacă sunt făcute din toată inima, ele devin o expresie reală a iubirii."[31]

---

[29] Cf. Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, *op. cit.*, pp. 77-81.

[30] *Idem*, p. 81.

[31] *Idem*, p. 82.

Mark și Mary, doi tineri pe care Gary Chapman nu-i mai întâlnise dinainte de căsătoria lor, l-au întrebat când l-au reîntâlnit:

– Poate o căsnicie să reușească atunci când cei doi nu se înțeleg în nicio privință? Noi suntem căsătoriți de doi ani și nu ne înțelegem în niciuna.

– Dați-mi niște exemple, a replicat Dr. Chapman.

– Când mă întorc acasă, a răspuns Mark, îmi place să găsesc casa curată. Sunt săptămâni în care nu face patul trei sau patru zile la rând și, în jumătate din cazuri, când ajung acasă ea nici nu s-a apucat încă să pregătească cina. Eu muncesc din greu și vreau să mănânc când vin acasă. Și, în plus, casa a ajuns o mizerie. N-avem noi prea multe, dar stăm într-o căsuță care ar putea să fie măcar curată.

– Ce-ar fi să mă ajuți și tu la treabă?, l-a întrerupt Mary. El se comportă ca și cum un soț n-ar trebui să facă nimic în casă. Vrea să le fac eu pe toate. Chiar și să spăl mașina.

– Mary, câți ani aveai când te-ai măritat?, a întrebat-o Dr. Chapman.

– Optsprezece, a răspuns Mary. Ne-am căsătorit imediat după ce am terminat liceul. El îl terminase deja de un an și muncea.

– În ultimul an de liceu cât de des te întâlneai cu Mark?

– Venea aproape în fiecare seară. De fapt, venea de după-amiază și stătea până cinam împreună cu familia mea. Mă ajuta la treburile din casă, după care stăteam de vorbă până la ora mesei. Dar dacă aveam de făcut un proiect pentru școală, el mă ajuta să-l termin. Uneori, lucram ore întregi. Eu mă ocupam și de organizarea serbării de Crăciun pentru anul terminal; m-a ajutat trei săptămâni, în fiecare după-amiază. A fost nemaipomenit.

– Când Mark îți făcea curte, ce te-a convins să crezi că te iubește cu adevărat? De ce ți s-a părut altfel decât băieții pe care îi cunoscuseși până atunci?

– Faptul că m-a ajutat în toate, a răspuns Mary. Era atât de nerăbdător să mă ajute! Niciunul dintre ceilalți nu s-a arătat interesat de asemenea lucruri, dar la Mark totul părea să vină de la sine. Mă ajuta chiar și la spălatul vaselor, când mânca la noi. Era cea mai extraordinară persoană pe care o întâlnisem. Dar după ce ne-am căsătorit, lucrurile s-au schimbat. Nu m-a mai ajutat deloc.

– De ce crezi – l-a întrebat Dr. Chapman de data aceasta pe Mark – că ai făcut toate aceste lucruri pentru ea și împreună cu ea înainte de căsătorie?

– Pur și simplu mi s-a părut firesc, a spus el. Este exact ceea ce aș fi vrut să facă și ea pentru mine ca să-și dovedească iubirea.

– Și care crezi că a fost motivul pentru care ai încetat s-o mai ajuți după căsătorie?

– Păi, m-am așteptat să fie ca în familia mea. Tata muncea și mama se ocupa de casă. Nu l-am văzut niciodată pe tata dând cu aspiratorul, sau spălând vase, sau făcând ceva prin casă. Cum mama nu muncea (nu avea serviciu), ținea casa lună, gătea, spăla și călca. Cred că am gândit că așa trebuie să fie. Nu m-am gândit că, de vreme ce soția mea are și ea serviciu, nu poate să le facă ea pe toate în casă.

– Mark, ce a răspuns Mary acum o clipă când am întrebat-o de ce s-a simțit iubită când îi făceai curte?

– Pentru că o ajutam și pentru că făceam niște lucruri împreună.

– Deci, acum înțelegi de ce s-a simțit neiubită din momentul în care ai încetat s-o mai ajuți?

Apoi, întorcându-se spre Mary, Dr. Chapman a întrebat-o:

– Mary, ce a răspuns Mark acum o clipă când l-am întrebat de ce făcea toate acele lucruri pentru tine pe vremea când îți făcea curte?

– Pentru că i se părea firesc și că ar fi vrut ca exact aceleași lucruri să le fac și eu pentru el dacă-l iubesc.

– Exact, a confirmat Dr. Chapman. De aceea, după ce v-ați căsătorit și v-ați mutat la casa voastră, el vroia să ții casa curată, să gătești, pe scurt, să faci anumite lucruri prin care să-ți exprimi iubirea față de el. A văzut că nu faci aceste lucruri; acum înțelegi de ce a simțit că nu-l iubești?

Și Dr. Chapman a conchis:

– După părerea mea, motivul pentru care sunteți amândoi atât de nefericiți în căsnicie este că niciunul dintre voi nu-și arată iubirea pentru celălalt.

– Cred că aveți dreptate, a spus Mary. Și motivul pentru care nu am mai făcut diverse lucruri pentru el este că mi-a displăcut tonul poruncitor. Era ca și cum ar fi încercat să-mi impună să fiu la fel ca mama lui.

– Așa este, a recunoscut Mark. Am fost poruncitor și mereu nemulțumit pentru că m-a dezamăgit în așteptările mele. Știu că i-am spus niște lucruri oribile și îmi dau seama că e supărată pe mine.

– Cred că lucrurile pot fi ușor îndreptate, a spus Gary Chapman. Mark, vreau să scrii trei sau patru lucruri pe care să le facă Mary și pentru care te-ai simți iubit în momentul în care te-ai întoarce acasă de la lucru. Mary, vreau să scrii și tu trei sau patru lucruri la care ai vrea să te ajute Mark, lucruri pentru care, dacă el te-ar sprijini să le faci, te-ai simți iubită.

După cinci-șase minute au terminat amândoi listele și amândoi au recunoscut că cererile din lista celuilalt erau cât

se poate de rezonabile. După care s-au luat de mână și au plecat spre casă, să înceapă o nouă viață împreună.[32]

Gary Chapman comentează astfel povestea lui Mark și a lui Mary:

„Situația ilustrează clar că tot ceea ce facem unul pentru celălalt înainte de căsătorie nu e un indiciu pentru ceea ce vom face după ce ne vom căsători. Înainte de căsătorie suntem purtați de obsesia îndrăgostirii. După nuntă redevenim cei care am fost mai înainte de a ne îndrăgosti. Acțiunile noastre sunt influențate de modelul părinților, de propria noastră personalitate, de felul în care percepem iubirea, de emoțiile, nevoile și dorințele noastre. [...]

Iubirea este o alegere și nu poate fi forțată. Mark și Mary își reproșau unul altuia comportamentul și nu ajungeau nicăieri așa. De îndată ce au hotărât să își exprime cererile și să nu mai poruncească, căsnicia lor a început să se îndrepte. Reproșurile și poruncile au tendința de a deschide prăpăstii. Dacă faci suficiente reproșuri, s-ar putea ca până la urmă soțul / soția să le încuviințeze și să facă ceea ce vrei, dar nu ca semn de iubire. Poți călăuzi iubirea exprimându-ți cerințele: „Aș vrea să speli mașina, să schimbi scutecele copilului, să tunzi iarba", dar nu poți crea dorința de iubire. Fiecare dintre noi trebuie să hotărască zilnic dacă vrea sau nu să-și iubească soțul / soția. Dacă ne hotărâm să-l iubim pe celălalt, trebuie să ne exprimăm iubirea în felul în care dorește acesta. [...]

Reproșurile soțului / soției legate de comportament sunt un indiciu clar despre limbajul principal al iubirii.

---

[32] Cf. *Idem*, pp. 84-91.

Oamenii au tendința să-și critice soțul / soția în ce privește acele lucruri de care au cea mai mare nevoie afectivă."[33]

e) Limbajul nr. 5 al iubirii: Gesturile de tandrețe

Pete și Patsy au crescut în același cartier, au mers la aceeași biserică, au terminat același liceu. Părinții lor aveau același stil de viață și respectau aceleași valori. Pete și Patsy se bucurau cam de aceleași lucruri. Amândurora le plăceau tenisul și mersul cu barca, și vorbeau adesea despre câte lucruri aveau în comun. Păreau să dețină toate datele pentru a-și asigura cât mai puține conflicte în căsnicie. Când s-au căsătorit, toți prietenii lor erau convinși că alcătuiau o familie perfectă, iar ei înșiși credeau că vor avea o căsnicie „de vis".

La vreo șase luni după căsătorie, Patsy a început să simtă că Pete se înstrăinează de ea. Stătea tot mai mult la birou, iar când ajungea acasă lucra enorm la calculator. Când Patsy și-a exprimat în fine sentimentele, spunându-i că simte că el o evită, Pete i-a spus că nu o evită, ci că doar încearcă să fie cât mai bun în meseria sa. El i-a mai spus că ea nu înțelege sub ce tensiune se află el și cât de important era să se descurce cât mai bine în profesie în primul an. Patsy n-a fost prea încântată, dar s-a hotărât să îl lase în voia lui.

Patsy s-a împrietenit cu alte soții care locuiau în același cartier. Adesea, când știa că Pete lucrează până târziu, mergea la cumpărături cu una dintre prietene, în loc să vină direct acasă după serviciu. Uneori nu ajungea acasă înaintea lui Pete. Asta pe el l-a nemulțumit foarte tare și a acuzat-o că este nesăbuită și iresponsabilă. Patsy i-a replicat:

---

[33] *Idem*, pp. 92-93.

– Râde ciob de oală spartă! Cine e iresponsabil? Tu nici măcar nu-mi dai telefon ca să mă anunți când sosești acasă. Cum să fiu acasă când nu știu când sosești? Și chiar dacă ești acasă, îți petreci toată vremea cu nenorocitul ăla de calculator. Tu n-ai nevoie de nevastă, ci doar de calculator.

La care Pete a răspuns răstit:

– Am nevoie de nevastă, chiar nu înțelegi? Tocmai asta e. Am nevoie de o nevastă.

Dar Patsy nu a înțeles. Era foarte dezorientată. După primul an, Patsy era disperată. A citit o mulțime de cărți despre căsnicie. S-a adresat și unor consilieri matrimoniali și, în fine, după ce a reușit să-l convingă și pe Pete să vină împreună cu ea, au înțeles unde era problema și au învățat să-și vorbească unul altuia într-un limbaj de iubire potrivit. Dr. Gary Chapman i-a întâlnit la puțină vreme după ce începuseră refacerea căsniciei lor și i-a întrebat care erau limbajele lor de iubire.

– În cazul meu, cel al gesturilor de tandrețe, a răspuns Pete fără nicio ezitare.

– Iar al meu este timpul acordat, a spus Patsy. Din cauza asta eram disperată în acele vremuri când Pete stătea mai tot timpul la slujbă sau la calculator.

– Și cum ți-ai dat seama, Patsy, care era limbajul potrivit pentru Pete?

– Mi-a trebuit ceva vreme, a răspuns ea. La început, am crezut că Pete nici nu și-a dat seama.

– Are dreptate, a intervenit Pete. Eram atât de nesigur pe mine, încât mi-a trebuit o veșnicie să conștientizez că lipsa gesturilor de tandrețe din partea ei m-a făcut să mă înstrăinez de ea. Nu i-am spus niciodată, deși îmi doream cu disperare să fiu strâns în brațe. După ce ne-am căsătorit,

au existat momente în care am încercat să o îmbrățișez și ea nu a reacționat. Poate că era prea obosită din pricina slujbei pe care și-o luase. Nu știu. Dar eu am luat-o foarte în tragic. Am simțit că nu mă mai place. După care am hotărât să nu mai am nicio inițiativă, pentru că nu vroiam să fiu respins. Și am așteptat să văd cât va trece până când ea mă va îmbrățișa. Odată am așteptat șase săptămâni până ce m-a îmbrățișat. Mi s-a părut insuportabil. Înstrăinarea mea a constat în a mă izola, ca să nu mai sufăr când îi sunt aproape. Mă simțeam respins, nedorit, neiubit.

– Habar n-aveam că asta simțea, a spus Patsy. Nu ne mai sărutam, nu ne mai îmbrățișam ca înainte, dar am crezut că, odată căsătoriți, lucrurile astea nu mai contau pentru el. Știam că este foarte tensionat din pricina serviciului, nici prin cap nu-mi dădea că vroia ca eu să iau inițiativa.

Are dreptate, a continuat Patsy. Au trecut săptămâni fără să-l îmbrățișez. Nu mi-a trecut prin cap. Pregăteam mâncarea, făceam curat în casă, îi spălam rufele și încercam să nu-i stau în cale. Pur și simplu nu știam ce altceva aș fi putut face. Nu înțelegeam de ce se înstrăina și de ce nu îmi mai dădea atenție. Nu că nu-mi plăcea să-l îmbrățișez sau să fiu ținută în brațe. Dar nu mi se părea chiar așa de important. Eu mă simțeam iubită și apreciată doar când stătea mai mult timp cu mine și îmi dădea atenție. Nu conta dacă ne îmbrățișam sau ne săruram. Atâta vreme cât îmi dădea atenție, mă simțeam iubită.

Ne-a trebuit multă vreme ca să descoperim rădăcina problemei, dar odată descoperită, am început să schimbăm lucrurile. Eu i-am acordat îmbrățișările pe care și le dorea, și este uluitor ce s-a întâmplat. Întreaga sa personalitate și stare de spirit s-au modificat radical. Aveam alt soț. Când

s-a convins că-l iubesc realmente, a devenit mai receptiv la nevoile mele.

– Mai are calculator acasă?, a întrebat Dr. Chapman.

– Da, a răspuns ea. Dar rareori îl mai folosește; și chiar dacă face asta, nu contează, pentru că acum știu că nu este „însurat" cu calculatorul. Facem atât de multe lucruri împreună, încât îmi este ușor să-i dau libertatea de a-și folosi calculatorul când dorește.[34]

În concluzie, Dr. Gary Chapman consideră că, dacă vom învăța să vorbim și să înțelegem limbajul principal de iubire al celuilalt, se va reface armonia în căsnicia noastră, în care cu toții, soț, soție, părinți și copii, ne vom simți iubiți și în siguranță.

[34] Cf. *Idem*, pp. 107-112.

4. NOUĂ LUCRURI PLUS ALTE TREI CARE ADUC TRĂINICIE UNEI CĂSĂTORII

Episcopul Alexandru Mileant oferea nouă sfaturi înțelepte pentru a avea o căsnicie fericită:

„1. Să nu fiți niciodată supărați amândoi în același timp;

2. Să nu ridicați niciodată vocea unul la celălalt (cu excepția cazului când arde casa);

3. Dacă unul dintre voi trebuie neapărat să iasă învingător din dispută, cedează tu;

4. Dacă trebuie să mustri, fă asta cu dragoste;

5. Niciodată să nu amintești de greșelile din trecut;

6. Nu mergeți la culcare fără să vă fi împăcat;

7. Străduiți-vă, cel puțin o dată pe zi, să vă spuneți unul celuilalt o vorbă bună;

8. Dacă ai făcut ceva greșit, grăbește-te să-ți recunoști greșeala și să-ți ceri iertare;

9. În contradictoriu discută doi, însă cel ce n-are dreptate vorbește întotdeauna mai mult.

În esență – continuă episcopul Alexandru – aceste sfaturi și altele de același fel reprezintă [adaptat la viața celor doi soți – un rezumat] a ceea ce ne învață credința creștină. Ca atare, dacă amândoi soții se vor strădui să devină creștini mai buni, vor fi înlăturate toate neînțe-

legerile, iar înțelegerea și dragostea reciprocă dintre ei vor crește."[35]

Cineva afirma că trei lucruri sporesc trăinicia unei căsnicii:

(1) să vă rugați împreună cu glas tare zilnic;

(2) să citiți din Sfânta Scriptură și din alte cărți duhovnicești împreună zilnic;

(3) să mergeți regulat împreună la biserică.[36]

Părintele Constantin Necula era încă și mai ferm în privința aceasta: „Nu cred decât în familiile care se roagă împreună, și ăsta este un adevăr. Când ajungem să nu ne mai rugăm în familie împreună, totul se destramă și, chiar dacă pare că e bine, de fapt nu e."[37]

„Părintele Alexandr Tolgski obișnuia să-i întrebe pe cei care veneau la el să se spovedească dacă se roagă în fiecare dimineață și seară, dar mai ales dacă se roagă împreună cu soțul sau soția. [...]

Dacă preotul – scria Pr. Gleb Kaleda – se roagă pentru întreaga biserică, pentru toți cei ce participă la Liturghie, pentru o singură gură și o singură inimă, pentru comuniunea rugătoare și euharistică cu Sfânta Treime, cu atât mai mult o singură inimă și o singură gură trebuie să aibă cei care formează „un singur trup". Cum atunci e posibil ca acest trup să nu înalțe Domnului rugăciuni comune pen-

---

[35] Episcopul Alexandru Mileant, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 90.

[36] Zig Ziglar, *Secretul căsniciei fericite*, Editura Curtea Veche, 2001, p. 186.

[37] Pr. Constantin Necula, *Îndumnezeirea maidanului*, Editura Agnos, 2008, p. 185.

tru nevoile personale, să nu aducă mulțumiri și să nu-și întărească unitatea prin împărtășirea comună cu Dumnezeu?

Rugăciunea comună ne ferește de neînțelegeri, îi împacă pe cei certați, ajută să înlăture nedumeririle apărute. Ea trebuie practicată încă din primele zile ale vieții de familie, pentru că mai târziu va fi tot mai greu s-o introducem. [...] Rânduiala rugăciunii comune a soțului și a soției reprezintă temelia bisericii din casă. Ea ajută la înrădăcinarea rugăciunii în inimile copiilor și la organizarea rugăciunilor comune în familie.

Uneori auzim obiecții care se aduc la adresa rugăciunilor comune ale soților atât din partea mirenilor, cât și din partea unor preoți tineri. [...] Care sunt [aceste obiecții]?

1. Prima: mulți spun că atunci „când unul din soți citește cu voce tare pravila, mintea celuilalt zboară departe de la rugăciune." Dar și la biserică mintea noastră „zboară departe", ceea ce nu înseamnă însă că nu mai trebuie să mergem la biserică, ci să ne străduim să ne adunăm gândurile. În timpul rugăciunii comune, unul din soți rostește rugăciunea cu voce tare, iar celălalt o repetă în gând și împreună se adresează lui Dumnezeu cu o singură strigare, cu slavoslovii și mulțumiri, cerând de la El bunuri duhovnicești și trupești. [...]

Rugăciunea comună ne obișnuiește cu disciplina duhovnicească.

[...] E bine ca soții, în timpul citirii împreună a pravilei lor de rugăciune, să citească pe rând [...] părți din ea. Aceasta creează egalitate în rugăciune între ei, intensifică rugăciunea lor. [...]

2. A doua obiecție împotriva pravilei de rugăciune comună a soților este următoarea: rugăciunea este comunicarea personală a omului cu Dumnezeu, este o trăire

intimă – experiența de rugăciune este individuală; rugându-ne împreună cu cineva, rugăciunea noastră personală slăbește. Această obiecție o auzim destul de des de la preoții de curând hirotoniți și mai rar de la mireni. Ea apare atunci când unuia din soți i se pare că posedă o experiență de rugăciune mai mare decât celălalt.

Împotriva acestei obiecții aducem cuvintele Apostolului Petru (1 Petru 3,7): „Voi, bărbaților, de asemenea, trăiți înțelepțește cu femeile voastre [...] și faceți-le parte de cinste, ca unora care, împreună cu voi, sunt moștenitoare ale harului vieții, așa încât rugăciunile voastre să nu fie împiedicate." Trăind în unitate sufletească și trupească, nu se poate crește duhovnicește fără susținerea celuilalt. Un părinte mărturisea: „Am înțeles că, dacă eu am luat-o înainte, iar soția mea a rămas în urmă, ea va fi mai departe de mine și viceversa." [...]

Încă de la început, creștinii au înțeles necesitatea rugăciunii în comun a soților. După Tertulian, într-o familie creștină model „soții se roagă împreună, îngenunchează pentru rugăciune împreună, postesc împreună, se încurajează unul pe altul și conduc împreună. Ei sunt egali în Biserică și în convorbirea cu Dumnezeu, împreună împart sărăcia și bogăția, nu au nimic de ascuns unul față de celălalt și nu se simt o povară pentru celălalt... Ei cântă împreună psalmi. Iisus Hristos se bucură la vederea unei astfel de familii, trimite pacea Sa asupra acestei case și locuiește împreună cu ei." [...]

Rugăciunile săvârșite acasă de către soți ne apar ca modele de viață ce ne-au rămas încă din primele veacuri creștine. Cu ajutorul rugăciunii, putem nu doar să vedem și să conștientizăm, ci și să simțim pe soția sau pe soțul ca fiind împreună-moștenitori ai vieții în har.

Conținutul și formele rugăciunilor soților pot fi destul de variate. Ele se stabilesc conform necesității sufletești, experienței religioase a soțului și a soției, evenimentelor prin care au trecut membrii familiei sau cei apropiați ei.

Baza rugăciunii zilnice a mireanului constituie pravilele de dimineață și de seară. Cu toate acestea însă, uneori, ca urmare a condițiilor de viață comună, poate fi doar una din ele. [...]

În zilele de grea încercare și tristețe, de bucurie și bunăstare, pe lângă rugăciunile obișnuite se pot include în pravilă rugăciuni speciale. Astfel de situații pot fi călătoriile, nașterea apropiată a unui copil, primirea unui apartament, precum și multe alte evenimente și rugăciuni de mulțumire pentru binefacerile primite.

Familia nu trebuie să se rezume numai la rugăciuni pentru nevoile ei zilnice. Fiind o parte a Bisericii, ea trebuie să se roage pentru întreaga Biserică și pentru întâistătătorii ei, pentru membrii ei, pentru preotul duhovnic, pentru rude și prieteni. Rugăciunea în comun pentru o anumită persoană este nu numai un ajutor pentru aceasta, după cum spune Însuși Mântuitorul: „dacă doi dintre voi se vor învoi pe pământ în privința unui lucru pe care îl vor cere, se va da lor de către Tatăl Meu, Care este în ceruri" (Matei 18,19), ci și sporește dragostea și apropierea duhovnicească a celor ce se roagă. E bine ca în familie să existe un pomelnic comun. El îi unește pe soți în rugăciunea lor și în grija lucrătoare pentru ceilalți oameni. [...]

Rugați-vă împreună, și să vă ajute Dumnezeu să vă întemeiați propriile biserici din casă."[38]

---

[38] Pr. Prof. Gleb Kaleda, *Biserica din casă*, Editura Sophia, 2006, pp. 45-53.

5. CUM SĂ FACI CA PRIETENIA SĂ DUREZE

Nu numai acum trebuie să fiți cei mai buni prieteni, ci să fiți așa și după căsătorie. Dar ce înseamnă să fii cel mai bun prieten al celuilalt? După un autor, „cel mai bun prieten este cel căruia îi împărtășiți cele mai intime gânduri, cineva cu care vă place să vă petreceți timpul.

[...] În decurs de trei ani – scria acel autor – am stat de vorbă cu mai bine de 30 de familii care erau foarte mulțumite de căsniciile lor. Nu era vorba de o satisfacție superficială, ci de o dragoste profundă și împlinită. Familiile proveneau din diverse zone geografice și sociale, iar veniturile lor variau între foarte modeste și extrem de ridicate. Dar toate aveau [...] în comun [...] preocuparea de a fi împreună. În toate cazurile, soțul și soția încercau să nu-și programeze activități independente care să-i despartă în mod constant unul de altul sau de copiii lor."[39]

De asemenea, un lucru fundamental îl constituie luarea hotărârilor importante împreună. În acest context, autorul citat își amintește:

„Era 4 iulie, iar Norma și cu mine ne pregăteam să mergem la un picnic, când a izbucnit o ceartă înflăcărată.

---

[39] Gary Smalley, *Cum să-ți înțelegi soțul*, Editura Curtea Veche, 2002, pp. 203-204.

După câteva minute, lucrurile se înrăutățiseră. Am observat că o să întârziem la picnic, așa că am amânat cearta pentru mai târziu.

Mă săturasem deja de certurile noastre. Se părea că nu putea să treacă o zi fără ciondăneală. Am întrebat-o pe Norma:

– Vrei să încercăm o nouă abordare pentru câteva săptămâni?

Ea fu de acord.

Ceea ce am hotărât în acea zi a avut un impact puternic asupra căsniciei noastre. Ne-a obligat să comunicăm la niveluri mai profunde decât crezusem vreodată că există, ajutându-ne pe fiecare să înțelegem punctul de vedere al celuilalt. [...] Au trecut șase ani de când ne-am luat acest angajament, și el continuă să funcționeze mult dincolo de așteptările noastre. (De atunci nu ne-am mai certat niciodată!)

*În acea zi de 4 iulie, **am hotărât să nu luăm niciodată o decizie finală în probleme care ne pot afecta pe amândoi, dacă unul nu este de acord**. Dacă nu ajungem la un consens înainte ca autobuzul să ajungă la noi, nu ne urcăm. Amândoi ne asumăm responsabilitatea de a ne împărtăși deschis sentimentele, fiindcă știm că nu vom ajunge nicăieri dacă nu suntem de acord unul cu altul."*[40]

În fine, la fel cum orice mâncare are nevoie de condimente pentru a deveni mai gustoasă, tot așa și o relație de prietenie trebuie condimentată cu puțin umor. Acesta e la fel de necesar atât înainte de căsătorie, cât și după. În majoritatea cazurilor (dar nu în toate!), problemele vieții ne fac mai triști, mai serioși, uneori chiar mai blazați după căsătorie (am spus că nu în toate cazurile, fiindcă

[40] *Idem*, pp. 207-208.

unele persoane sunt astfel și înainte de căsătorie – asta dacă se ajunge la căsătorie, fiindcă de obicei atitudinea aceasta „prea serioasă" îi îndepărtează pe ceilalți). După cum observa același autor, „se pare că, înainte de căsătorie, cu toții râdeam mai mult." Și tot el continuă, adresându-se femeilor căsătorite:

„Probabil că nu erați sumbră și tristă când v-ați căsătorit. Așadar, dacă vreți să fiți cea mai bună prietenă a lui, poate fi nevoie să presărați puțin umor în relația dvs. Nu e necesar să vă cumpărați un costum de clovn. Dar căutați moduri de a-l face să se simtă bine. Decupați benzile desenate care vi se par amuzante și păstrați-le ca să îl binedispuneți în clipele de odihnă. Fiți dornică să vă detensionați și să râdeți din toată inima când el vă spune o glumă bună. Există nenumărate metode de a îmbogăți cu umor relația dvs."[41]

Iată nouă sugestii, oferite de Dr. Jan Yager, care să ajute la întărirea și sporirea dragostei dintre soți:

„1. Luați cina împreună și continuați să vă dați „întâlniri" periodice, chiar dacă aveți copii.

2. Lăsați deoparte telefonul, imediat ce el sau ea intră în casă, nu pentru că ceea ce vorbiți este secret, ci pentru că așa este politicos și arătați că vă pasă.

3. Nu vă bârfiți soțul / soția la prieteni sau la rude. Dacă aveți probleme, rezolvați-le într-o manieră constructivă, mai întâi unul cu altul. Dacă aveți nevoie de ajutor, mergeți la [preotul duhovnic – n.n.].

4. Compromis, compromis, compromis.

5. Păstrați simțul umorului [...] și romantismul în relația și în viața voastră, și continuați să fiți cei mai buni prieteni.

---

[41] *Idem*, pp. 208-209.

6. Împărțiți treburile casnice, astfel încât niciunul să nu simtă vreo povară nemeritată pe umeri.

7. Faceți-vă timp pentru ceea ce vă place fiecăruia în parte, dar și împreună: hobby-uri, petrecerea timpului cu un prieten apropiat, desfășurarea unor preocupări sau activități sportive noi.

8. Sprijiniți-vă unul pe celălalt. Nu criticați. Dacă trebuie s-o faceți, oferiți ceea ce spuneți ca pe o sugestie, și spuneți-o în modul cel mai blând și mai educativ cu putință.

9. Lucrați cu elan pentru a păstra [...] în relația dumneavoastră [...] comunicarea deschisă, rețineți și sărbătoriți zilele de naștere și aniversările, faceți planuri și mergeți în weekend-uri, excursii și călătorii împreună."[42]

Mulți s-au întrebat dacă există un secret (sau mai multe) pentru o căsnicie fericită. Printre aceștia se numără și autoarea menționată mai sus, Dr. Jan Yager, care mărturisea:

„Când făceam cercetări pentru cartea Single in America, *am intervievat și oameni căsătoriți. Am vrut să știu de ce acele căsnicii erau fericite. La vremea când am făcut interviurile [...] nu-mi dădeam seama care ar putea fi cheia unei căsătorii fericite, așa că eram nerăbdătoare să aud de la cei care reușiseră.*

Toate persoanele căsătorite cu care am vorbit și care spuneau că sunt fericite mi-au împărtășit și motivele, cu o singură excepție. Cei care erau excepția păstrau tăcerea sau îmi spuneau că nu pot explica ce anume face ca relația lor să meargă.

Asta m-a preocupat mai mulți ani. Dacă nu au putut să-mi explice de ce relația lor este atât de bună, cum aș putea căuta ceva atât de alunecos?

---

[42] Dr. Jan Yager, *Cum să-ți găsești partenerul ideal,* Editura House of Guides, 2007, pp. 137-138.

Din păcate, câțiva ani mai târziu, am auzit vorbindu-se că acea familie, pe care mulți alții o considerau perechea ideală, o ducea, de fapt, mizerabil și că acum se despărțiseră, fără să mai aibă nimic de-a face unul cu altul.

Bătrânul meu tată, William Barkas, medic stomatolog, era foarte hotărât când spunea de ce o iubește pe mama mea, Gladys, atât de mult. Când l-am întrebat despre căsnicia lor și de ce au fost atât de fericiți timp de 54 de ani, tata mi-a spus [...]:

– În zilele mele cele mai fericite, soția mea îmi este cea mai bună prietenă. În zilele cele mai triste, soția mea îmi este cea mai bună prietenă. Ea este cea căreia îi pot împărtăși toate gândurile.'[43]

---

[43] Dr. Jan Yager, *Cum să-ți găsești partenerul ideal*, Editura House of Guides, 2007, p. 139.

6. CUM SĂ NE ÎMBUNĂTĂȚIM CĂSNICIA PRIN PUNEREA ÎN VALOARE A DIFERENȚELOR DINTRE NOI

Există cu adevărat diferențe numeroase și semnificative între bărbatul tipic și femeia tipică și trebuie ca mai întâi cei doi să fie conștienți de aceste diferențe, pentru a nu constitui obstacole în calea spre îmbunătățirea căsniciei lor, ci dimpotrivă un prilej pentru o apropiere încă și mai profundă...

Un autor care a scris foarte mult legat de acest subiect este dr. John Gray, care își începe una din cărțile sale cu o istorisire din propria sa căsnicie, despre un moment care i-a deschis ochii către o înțelegere mai profundă a sentimentelor soției sale:

„După o săptămână de la nașterea fiicei noastre Lauren, soția mea, Bonnie, și cu mine eram complet epuizați. Lauren ne trezea în fiecare noapte. Bonnie avusese probleme la naștere și lua analgezice. Abia putea să umble. După cinci zile de stat acasă pentru a o ajuta, am reînceput lucrul. Ei părea să-i meargă mai bine.

Pe când eram plecat, i s-au terminat calmantele. În loc să mă sune la birou, ea l-a rugat pe unul dintre frații mei, care venise în vizită, să îi cumpere. Însă fratele meu nu i-a

mai adus medicamentul. În consecință, ea a petrecut toată ziua chinuită de dureri și având grijă de un nou născut.

Nu am știut că avusese o zi atât de îngrozitoare. Când m-am întors acasă, ea era foarte indispusă. Am interpretat greșit cauza supărării ei, luând-o ca un blam la adresa mea.

Mi-a spus:

– Toată ziua am avut dureri... Mi s-au terminat pastilele. Am stat la pat și nimănui nu i-a păsat!

M-am apărat:

– De ce nu m-ai sunat?

– L-am rugat pe fratele tău, dar a uitat! L-am așteptat toată ziua să se întoarcă. Ce pot să fac? Abia pot să umblu. Mă simt atât de părăsită!

În acest moment am izbucnit și eu, cam cu capsa pusă în ziua aceea. Eram supărat că nu mă sunase. Eram furios că mă acuza pe mine, când eu nici nu știusem că avusese dureri. După un schimb de cuvinte tari, m-am îndreptat spre ușă. Eram obosit, nervos și auzisem destule. Amândoi ajunsesem la capătul puterilor.

Atunci s-a petrecut ceva care urma să-mi schimbe viața. Bonnie mi-a spus:

– Stai, te rog, nu pleca. Acum am nevoie cel mai mult de tine. Am dureri. N-am dormit de zile întregi. Te rog, ascultă-mă.

M-am oprit un moment. Ea mi-a spus:

– John Gray, tu îmi ești prieten doar la bine. Cât timp sunt Bonnie cea drăguță și iubitoare, tu-mi stai la dispoziție, dar cum nu mai sunt așa, o ștergi pe ușă afară.

S-a oprit, iar ochii i s-au umplut de lacrimi. Apoi a spus pe alt ton:

– Chiar acum am dureri. Nu am ce să-ți ofer, este momentul când am cea mai mare nevoie de tine. Te rog, vino

aici și strânge-mă în brațe. Nu trebuie să-mi spui nimic. Am nevoie doar să simt îmbrățișarea ta. Te rog, nu pleca.

M-am apropiat și am ținut-o în brațe, în tăcere. Ea a plâns în brațele mele. După câteva minute, mi-a mulțumit că am rămas. Mi-a repetat că avusese pur și simplu nevoie să-mi simtă îmbrățișarea.

În acel moment am început să înțeleg adevăratul sens al dragostei necondiționate. Mă considerasem întotdeauna un om iubitor. Dar ea avea dreptate. Fusesem un prieten de zile bune. Cât timp fusese veselă și drăguță, îi răspunsesem prin dragoste. Dar, dacă era nefericită sau indispusă, mă simțeam vizat și atunci o contraziceam sau o evitam.

În ziua aceea, pentru prima oară, n-am lăsat-o singură. Am rămas și m-am simțit formidabil. Am reușit să-i ofer ceva atunci când ea avea nevoie cu adevărat de mine. [...] M-am minunat cât de ușor mi-a fost să o ajut după ce mi s-a arătat cum să o fac.

Cum de-mi scăpase asta? Ea avusese nevoie doar să vin și să o țin în brațe. O femeie ar fi simțit instinctiv ceea ce-i trebuia lui Bonnie. Dar, ca bărbat, n-am știut că atingerea, îmbrățișarea, faptul de a o asculta erau atât de importante pentru ea.

Învățând aceste diferențe, am deschis un nou gen de relații cu soția mea. Nu mi-aș fi închipuit vreodată că se putea atât de simplu să punem capăt unui conflict. Înainte, în situații similare, devenisem indiferent și lipsit de afecțiune, pur și simplu fiindcă n-aveam idee ce să fac altceva. [...] Am început dintr-o dată să înțeleg că nu e nevoie să iau căsătoria ca pe o luptă. Prin conștientizarea diferențelor dintre noi, Bonnie și cu mine am reușit să îmbunătățim considerabil comunicarea dintre noi și să ne bucurăm mai mult unul de altul.

Continuând să accept și să explorez diferențele dintre noi, am descoperit noi căi de a îmbunătăți toate relațiile noastre. Am aflat, în legătură cu aceasta, lucruri pe care părinții noștri nu le-au cunoscut niciodată, astfel că nu ar fi putut să ni le spună."[44]

Dr. John Gray povestește mai departe cum a împărtășit și altora cunoștințele pe care le dobândise și cum a ajutat multe căsnicii care se aflau în pragul divorțului. Iată un astfel de exemplu:

„Susan și Jim erau căsătoriți de nouă ani. Ca majoritatea familiilor, ei s-au iubit unul pe altul la început, dar după ani de frustrări tot mai mari și de dezamăgiri, pasiunea s-a stins și au hotărât să renunțe. Totuși, înainte de a divorța, au participat la seminarul meu. Susan a spus:

– Am încercat totul pentru a face această căsnicie să funcționeze. Dar suntem prea diferiți.

În timpul seminarului, ei au aflat cu uimire că diferențele dintre ei nu erau doar normale, ci și previzibile. I-a încurajat faptul că și alți soți au trecut prin același tip de greutăți. În numai două zile, Susan și Jim au ajuns la o înțelegere cu totul nouă în privința femeilor și a bărbaților.

Ei s-au îndrăgostit din nou unul de altul. Relația dintre ei s-a schimbat în chip minunat. Departe de ei gândul de a divorța. Erau bucuroși să-și petreacă restul vieții împreună. Jim spunea:

– Aceste cunoștințe privind deosebirile dintre noi mi-au redat soția. Este cel mai mare dar pe care-l puteam primi. Ne iubim din nou.

---

[44] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus,* Editura Vremea, 2003, pp. 7-8.

Șase ani mai târziu, când m-au invitat în noua lor casă să le vizitez familia, ei încă se mai iubeau. Îmi mulțumeau pentru că i-am ajutat să se înțeleagă unul pe altul și să nu se despartă."[45]

Același autor observa că, „în fiecare an, milioane de tineri se împrietenesc, din dragoste, apoi se despart deoarece au pierdut dragostea. Dintre cei care sunt în stare să întrețină dragostea un timp destul de îndelungat pentru a ajunge la căsătorie, doar 50% nu se despart ulterior. Din cei 50% care rămân împreună, probabil că jumătate nu sunt satisfăcuți. Ei stau împreună din loialitate, obligație, sau din teama de a începe din nou.

Efectiv, foarte puțini oameni sunt capabili să-și dezvolte iubirea. Totuși, se întâmplă. Când bărbații și femeile sunt în stare să se respecte și să-și accepte deosebirile, atunci dragostea are șanse să înflorească."[46]

Dar care sunt aceste diferențe între bărbați și femei? Dr. John Gray le evidenția în cărțile sale, făcând un portret perfect al firii și trăsăturilor tipice bărbaților și femeilor. Atenție însă: este chipul omului căzut, iar nu cel al omului duhovnicesc ce urmărește redobândirea asemănării cu Dumnezeu, pierdute prin căderea adamică...

Este adevărat că până acolo atât bărbatul cât și femeia au mult de luptat. Multe din însușirile firii căzute se manifestă încă în acțiunile noastre. De aceea, credem că este necesar să le cunoaștem și pe acestea, pentru ca atunci când le vedem la cel de lângă noi, să nu îl judecăm, să îl înțelegem și să ne rugăm lui Dumnezeu să îl ajute să biruiască toate aceste înclinații ale lumii acesteia...

---

[45] *Idem*, p. 9.
[46] *Idem*, p. 17.

Dr. Gray scria:

„Femeile se plâng cel mai adesea că bărbații nu le ascultă. Bărbatul sau o ignoră cu totul când ea îi vorbește, sau ascultă câteva cuvinte, stabilește care este problema, își pune mândru pălăria domnului Rezolvă-tot și îi oferă soluția care să o facă să se simtă mai bine. El este nedumerit când ea nu-i apreciază gestul afectuos. Nu contează de câte ori îi repetă ea că el nu o ascultă, că nu o înțelege și continuă să facă același lucru. Ea dorește înțelegere, iar el crede că are nevoie de soluții.

Bărbații se plâng cel mai adesea că femeile încearcă permanent să-i schimbe. Când o femeie iubește, ea se simte responsabilă să-l ajute pe bărbat să evolueze și încearcă să îmbunătățească felul în care acesta acționează. Ea se constituie într-un Comitet de Perfecționare, iar el devine ținta ei principală. Nu contează cât de mult se opune el ajutorului, ea persistă, așteptând orice ocazie de a-l ajuta sau de a-i spune ce să facă. Ea consideră că are grijă de el, în timp ce el se consideră îngrădit. Ceea ce el își dorește este încuviințarea ei."[47]

Dr. Gray explică în continuare de ce bărbații au tendința să dea soluții și de ce femeile caută să-i îmbunătățească (repetăm, multe dintre aceste caracteristici sunt cele ale firii căzute, pe care trebuie să ne nevoim a le birui, iar pe ale celui de lângă noi să le purtăm cu răbdare, dragoste și multă rugăciune):

„[Bărbații] prețuiesc puterea, competența, eficiența și realizările. Ei fac tot timpul ceva pentru a se afirma sau a-și dezvolta forța și îndemânarea. Conștiința lor de sine se definește prin capacitatea de a obține rezultate. Ei resimt împlinirile în primul rând prin succese și realizări.

---

[47] *Idem*, p. 18.

[...] Ei sunt preocupați mai mult cu activități în aer liber, cum ar fi vânătoarea, pescuitul, mașinile de curse. Sunt interesați de știri, buletine meteo, sport și cărți cu sfaturi de tipul „Ajută-te singur". Îi interesează mai mult „obiectele" și „lucrurile" decât oamenii și sentimentele. [...] În timp ce femeile visează la dragoste, ei visează la mașini puternice, la calculatoare mai rapide, la mecanisme, inovații și tehnologii mai performante. Bărbații sunt preocupați de „lucruri" care să-i ajute să-și dovedească puterea prin care să-și realizeze scopurile.

Atingerea scopurilor este foarte importantă pentru un [bărbat], deoarece este un mod de a-și demonstra competența și a se simți bine; el trebuie să-și realizeze aceste țeluri prin el însuși. Nu se poate ca altcineva să o facă pentru el.

[Bărbații] se mândresc să-și rezolve lucrurile ei înșiși. Autonomia este un simbol al eficienței, puterii și competenței.

Înțelegerea acestei caracteristici poate ajuta femeilor să înțeleagă de ce bărbații detestă atât de mult să fie corectați sau îndrumați. A oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu știe ce are de făcut sau că nu se poate descurca singur. Bărbații sunt foarte sensibili în această privință, deoarece chestiunea competenței este atât de importantă pentru ei. [...]

[Aceasta] explică de ce bărbații oferă instinctiv soluții atunci când femeile vorbesc despre problemele lor. Când o femeie își împărtășește fără alte intenții sentimentele sau analizează cu voce tare problemele acelei zile, bărbatul presupune, în mod eronat, că ea așteaptă un sfat bun. El își pune pălăria domnului Rezolvă-tot și începe să-i dea sfaturi; acesta este felul lui de a-și dovedi dragostea și a încerca să o ajute.

El vrea să o facă să se simtă mai bine, rezolvându-i problemele. Vrea să-i fie de folos. El crede că va fi prețuit și va merita dragostea ei, dacă talentele lui sunt folosite pentru a-i rezolva problemele.

Însă după ce a dat o soluție și ea continuă să fie necăjită, îi este din ce în ce mai greu să o asculte, deoarece soluția lui a fost respinsă, iar el se simte tot mai inutil.

El nu are habar că poate fi de folos doar ascultând cu interes și înțelegere. El nu știe că, [pentru o femeie], a vorbi despre problemele proprii nu constituie o invitație de a oferi soluții. [...]

[Femeile] au alte norme. Ele prețuiesc dragostea, comunicativitatea și relațiile umane. Ele petrec mult timp consolându-se, ajutându-se și discutând între ele. Percepția lor despre sine se definește prin sentimente și calitatea relațiilor lor. Ele se realizează prin a-și împărtăși sentimentele și a avea legături cu ceilalți. [...]

Pentru un bărbat este greu de înțeles. Poate să înțeleagă oarecum ce simte o femeie prin comunicare și gândindu-se la satisfacția pe care o simte el când câștigă o cursă, când își atinge un țel sau rezolvă o problemă. [...]

Deoarece demonstrarea competenței nu este atât de importantă pentru [femei], ajutorul oferit nu este jignitor, iar nevoia de ajutor nu este un semn de slăbiciune. În schimb, un bărbat se poate simți jignit când o femeie îi oferă sfaturi; el simte că ea nu are încredere în capacitatea lui de a se descurca singur.

Femeia nu are idee despre această sensibilitate masculină, deoarece pentru ea orice ajutor oferit este cât se poate de binevenit. Asta o face să se simtă iubită și admirată. Dar, oferindu-i ajutor unui bărbat, îl poți face să simtă că este incompetent, slab și chiar că nu este iubit. [...]

Necunoscând această trăsătură a firii bărbaților, este foarte ușor pentru o femeie să rănească și să ofenseze, neintenționat și fără să-și dea seama, pe cel pe care-l iubește. [...]

Tom și Mary se duceau la o întrunire. După vreo douăzeci de minute în care s-au învârtit în jurul acelorași clădiri, pentru Mary a fost clar că Tom se rătăcise. În cele din urmă, ea i-a sugerat să întrebe pe cineva. Tom a rămas foarte tăcut. Ei au ajuns până la urmă la destinație, dar tensiunea acelui moment a persistat întreaga seară. Mary nu avea habar de ce era el atât de supărat.

Pe de o parte, ea îi spusese: „Te iubesc și am grijă de tine, așa că te ajut astfel."

Pe de altă parte, el era ofensat, căci auzise altceva: „Nu am încredere în tine pentru a ajunge acolo. Ești incompetent."

[...] Mary nu bănuia că, atunci când Tom s-a rătăcit și a început să dea ocol aceleiași zone, era o ocazie deosebită pentru a-i dovedi afecțiune și a-l încuraja. În acel moment el era mai vulnerabil și avea mai multă nevoie de dragoste. A-l respecta neoferindu-i sfaturi [l-ar fi făcut să se simtă așa cum se simte o femeie când primește] un buchet frumos de flori sau un bilet de dragoste.

[...] În general, când o femeie oferă sfaturi care nu i-au fost solicitate sau încearcă să ajute un bărbat, ea nici nu are idee cât de critică și lipsită de dragoste poate să-i pară. Chiar dacă intenția este bună, sugestiile ei rănesc și jignesc. Reacțiile lui pot fi violente, mai ales dacă [...] a fost în copilărie martorul criticilor aduse tatălui de către mama sa. [...]

În mod analog, dacă un bărbat nu înțelege că femeia este diferită, el poate face mai mult rău încercând să ajute. Bărbații trebuie să țină seama că femeile își discută problemele pentru a realiza o apropiere, nu neapărat pentru a obține soluții.

De multe ori, femeile vor să-și împărtășească impresiile din ziua respectivă, iar soțul, crezând că o ajută, o întrerupe cu un torent de soluții la problemele ei. El nu are habar de ce o nemulțumește.

De exemplu, Mary se întoarce acasă după o zi obositoare. Ea vrea să-și împărtășească impresiile în legătură cu asta.

Ea spune:

– Nu am avut o clipă liberă.

Tom răspunde:

– Ar trebui să renunți la serviciul ăsta. Nu este nevoie să muncești atât de mult. Găsește-ți ceva care să-ți placă.

– Dar îmi place munca mea. Numai că mi-au cerut să-mi refac totul, fără să mi-o spună din timp.

– Nu-i asculta. Fă și tu ce poți.

– Asta și fac! Nu-mi vine să cred că am uitat complet să o sun astăzi pe mătușa mea.

– Nu-ți face probleme, ea va înțelege.

– Dar știi în ce stare este? Are nevoie de mine.

– Te agiți prea mult, de asta ești atât de nemulțumită.

– Nu sunt mereu nemulțumită. Nu poți deloc să mă asculți?

– Dar te ascult.

– De ce-mi mai bat capul?!

După această discuție, Mary a fost mai enervată decât când a ajuns acasă, dorindu-și intimitate și apropiere. Tom a fost și el frustrat, neavând idee ce nu era în regulă. El voise să o ajute, dar tactica lui de rezolvare a problemelor nu funcționase.

[...] Tom nu a înțeles cât de important era să asculte fără să ofere soluții. Soluțiile lui nu făceau decât să înrăutățească lucrurile. Vedeți, [femeile] nu oferă niciodată soluții când cineva vorbește. Un mod de a respecta o altă [femeie] este să o asculți cu răbdare și empatie, căutând să

înțelegi cu adevărat sentimentele ei. Tom nu avea habar că, ascultând-o pur și simplu cu atenție pe Mary descriindu-și sentimentele, i-ar fi adus ușurare și mulțumire.

[...] Rezumând cele spuse, iată cele două greșeli pe care le comitem, în mod frecvent, în cadrul relațiilor noastre:

1. Bărbatul încearcă să modifice sentimentele unei femei care este supărată, transformându-se în domnul Rezolvă-tot și oferindu-i soluții pentru problemele ei, soluții care-i subminează sentimentele.

2. Femeia încearcă să schimbe modul de a acționa al bărbatului, transformându-se într-un Comitet de Perfecționare, oferindu-i sfaturi și critici nesolicitate."[48]

Cum poate atunci, de pildă, o soție să-și motiveze soțul să-și schimbe o trăsătură de comportament neplăcută sau dăunătoare? Într-o altă carte a sa, dr. John Gray arată că atunci când bărbatul simte că este acceptat de soția sa așa cum este, fără a fi judecat sau condamnat, „el este mai dispus și mai capabil să-i acorde soției sale respectul și înțelegerea pe care le merită" și este mult mai înclinat să îi asculte dorințele și să își dorească să o mulțumească. Însă, scria dr. Gray, „majoritatea femeilor nu cunosc acest secret al bărbaților. **Ele au rămas cu impresia greșită că modalitatea de a motiva un bărbat să se schimbe constă în a te plânge, a cicăli sau a dezaproba.**"[49]

În concluzie, Dr. Gray ne atrage atenția:

„Nu vreau să spun că totul este greșit în ce-l privește pe domnul Rezolvă-tot sau Comitetul de perfecționare.

---

[48] *Idem*, pp. 18-25.

[49] Dr. John Gray, *Marte și Venus se ciocnesc*, Editura Meteor Press, 2009, p. 258.

Acestea sunt atribute pozitive. [...] *Greșelile provin doar din momentul ales și din modul de abordare.*

Femeile îl apreciază foarte mult pe domnul Rezolvă-tot, dacă el nu se ivește atunci când ea este indispusă. Bărbații trebuie să țină minte că nu este momentul să ofere soluții atunci când femeile par indispuse și vorbesc despre problemele lor; de fapt, ele au nevoie să fie ascultate și atunci se simt mai bine. Nu de soluții au ele nevoie.

Bărbatul apreciază mult Comitetul de Perfecționare atunci când are nevoie de el. Femeile trebuie să-și aducă aminte că sfaturile și criticile nesolicitate, mai ales când bărbatul a făcut o greșeală, îl fac să se simtă sub papuc și neiubit. El are nevoie mai curând de acceptare din partea ei, decât de sfaturi, și astfel să poată învăța din propriile-i greșeli. Când bărbatul simte că femeia nu încearcă să-l perfecționeze, probabilitatea ca el să aștepte reacțiile și sfaturile ei este mult mai mare."[50]

Dr. Gray scotea în evidență și o altă diferență importantă dintre bărbatul tipic și femeia tipică, posibilă sursă de conflicte și neînțelegeri. Este vorba de faptul că „rareori bărbații și femeile se gândesc la același lucru, chiar dacă folosesc aceleași cuvinte. De exemplu, dacă o femeie spune: „Am impresia că nu mă asculți *niciodată*", nu se așteaptă ca *niciodată* să fie înțeles ca atare. Folosirea lui *niciodată* este doar un mod de a-și exprima frustrarea pe care o simte în acel moment. Nu trebuie considerată ca o informație reală.

Pentru a-și exprima pe deplin sentimentele, femeile își permit licența poetică de a utiliza tot felul de superlati-

---

[50] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus,* Editura Vremea, 2003, p. 25.

ve, metafore și generalizări. Bărbații greșesc luând ca atare aceste expresii. Deoarece nu recepționează înțelesul real, ei reacționează de obicei într-o manieră necooperantă."[51]

---

[51] *Idem*, pp. 52-53.

7. CUM REACȚIONEAZĂ TIPIC BĂRBATUL, RESPECTIV FEMEIA LA STRES

În aprecierea dr. John Gray, „una dintre cele mai mari diferențe [dintre bărbați și femei o constituie] felul în care reacționează la stres.

[...] Când o femeie este supărată sau supusă stresului, va căuta, pentru a se descărca, o persoană în care are încredere și va discuta pe îndelete problemele ei curente. Când vorbesc despre cât sunt de copleșite de griji, ele se simt dintr-o dată mai bine. Acesta este felul lor de a fi. [Pentru o femeie, este] un semn de dragoste și nu o povară să-ți împărtășești altcuiva problemele. [...]

Când un bărbat este supus stresului, el se va retrage în vizuina gândurilor sale și se va concentra asupra rezolvării unei probleme anume. De obicei, o alege pe cea mai urgentă sau pe cea mai dificilă. Se concentrează atât de mult asupra acesteia încât, pentru un timp, nu va mai fi prezent pentru nimic altceva. Celelalte probleme și obligații rămân pe planul doi.

În asemenea momente, el devine din ce în ce mai distant, uituc, inert și preocupat. De exemplu, când discută ceva acasă, pare că doar 5% din gândurile sale sunt disponibile, în timp ce restul de 95% sunt îndreptate tot la ceea ce-l muncește. Nu prea este atent deoarece îl preocupă problema lui și caută să găsească o soluție. Cu cât este mai stresat, cu

atât va fi mai absorbit de acea problemă. În asemenea momente, el este incapabil să acorde unei femei atenția și sentimentele pe care aceasta le merită și de care beneficiază, de obicei. Mintea lui este în altă parte și nu se poate elibera."[52]

Pe de altă parte însă, „când un bărbat începe să știe să asculte, observă că a găsit un mijloc excelent de a-și uita grijile zilnice și, în același timp, de a aduce multă mulțumire soției."[53]

Dr. John Gray observa de asemenea: „Bărbații se încurajează de obicei unii pe alții cu expresii ca: „Nu-ți fă probleme, te descurci tu", sau „Asta-i problema lor, nu a ta", sau „Sunt sigur că se rezolvă". Ei se încurajează nefăcându-și griji, bagatelizându-și problemele.

Mi-a luat câțiva ani – mărturisește Dr. Gray – să înțeleg că soția mea voia să mă îngrijorez pentru ea când avea necazuri. Fără a înțelege nevoile ei diferite, aș fi neglijat importanța grijilor ei. Aceasta o supăra și mai mult."[54]

„În timp ce bărbatul își dorește încredere, femeia vrea să fie ocrotită. Când un bărbat spune unei femei: „Ce ai, draga mea?", având o expresie îngrijorată, ea se simte încurajată de grija lui. Când o femeie spune același lucru, într-un fel tot atât de grijuliu și preocupat, el se poate simți jignit sau respins, simte că ea nu are încredere că el va face față problemelor. Pentru bărbați este foarte dificil să facă distincția între compasiune și simpatie. El detestă să fie compătimit. [...]

Bărbații trebuie să găsească modalități de a arăta că le pasă, în timp ce femeile trebuie să afle cum să arate încredere."[55]

---

[52] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus,* Editura Vremea, 2003, pp. 30-31.

[53] *Idem*, p. 37.

[54] *Idem*, p. 64.

[55] *Idem*, p. 68.

8. CUM SĂ FII UN BĂRBAT ADEVĂRAT

Soțul trebuie să nu uite niciodată următorul aspect deosebit de important: soția te ceartă, e nemulțumită, bosumflată, poate chiar se răstește un pic la tine – dar toate astea le face pentru că te iubește și vrea să te ajute să fii cât mai bun. (Așa sunt marea majoritate a soțiilor credincioase, deci aproape sigur că și soția ta gândește și simte la fel!) Prin această comportare, așadar, își manifestă iubirea, iar nicidecum disprețul, cum crede adesea bărbatul!

Dacă va gândi astfel, bărbatul va putea suferi și îngădui mult mai ușor aceste mustrări din partea soției.

Păstrând proporțiile, felul de manifestare a iubirii soției pentru soț cred că s-ar putea asemăna cu cel al mamei pentru copilul ei, sau cu al starețului pentru ucenicul său, pe care îl mustră și ceartă din dragoste, pentru binele său:

„Este adevărat că atunci când mă mustra – scria părintele Efrem Filotheitul despre starețul său, Gheron Iosif Isihastul – sufeream foarte mult în sinea mea, dar cât de recunoscător îi sunt acum pentru acele „intervenții chirurgicale"!

Zi și noapte ocări. Nu din când în când, ci în fiecare zi. Ah, ce mi-a făcut Starețul! Nici să răsuflu nu apucam din pricina ocărilor. Sufeream și de aceea mergeam la chilia mea, Îl îmbrățișam pe Cel Răstignit și Îi spuneam cu lacrimi:

– Tu, Care ești Dumnezeu, ai răbdat nedreptăți, ocări și necinstiri de la o mulțime de oameni păcătoși. Oare eu, păcătosul și pătimașul, să nu primesc o mustrare? ***Starețul face aceasta pentru că mă iubește și vrea să mă mântuiască*** *[subl. ns.].*

Și după ce mă rugam astfel, simțeam că sufletul meu primește putere."[56]

Un autor laic scria:

„Întotdeauna să-i lași celuilalt prezumția de nevinovăție. Acceptă că ea sau el se poartă cu corectitudine și bune intenții, chiar dacă pe moment te simți rănit și confuz. Amintiți-vă că vă iubiți unul pe celălalt și că, indiferent de ce s-a făcut sau s-a spus (cu excepția cazurilor reale de abuz!), nu a vrut să te rănească."[57]

Părintele Alexandr Elceaninov, scriind despre „filosofia certurilor din familie", observa: „Adeseori, certurile provin din reproșurile soției, pe care soțul le suportă cu greutate, chiar dacă reproșurile acestea sunt îndreptățite (orgoliul). Trebuie să înțelegem de unde vin reproșurile: adeseori, ele vin din dorința soției de a-l vedea pe soț mai bun decât este el de fapt, dintr-o exigență sporită față de el, adică dintr-un fel de idealizare. În aceste cazuri, soția reprezintă conștiința soțului său, și reproșurile ei trebuie primite ca atare. Bărbatul, mai ales în căsătorie, este înclinat să se lase pe tânjeală [...]. Soția [însă] așteaptă de la soț mai mult. În acest sens, prezența conflictelor în familie [evident e vorba de acele conflicte în care cei doi nu ajung să își rostească vorbe grele,

---

[56] Arhim. Efrem Filotheitul, *Starețul meu Iosif Isihastul*, Editura Evanghelismos, 2010, p. 234.

[57] Susan K. Perry, *Living in Flow*, apud. Dr. Jan Yager, *Cum să-ți găsești partenerul ideal*, Editura House of Guides, 2007, p. 142.

să țipe unul la altul etc., ci încearcă să discute punctele divergente pentru a ajunge la o înțelegere – n.n.] este, oricât de ciudat ar părea, dovada înfăptuirii căsătoriei, iar în acest om nou, contopit din doi, soția joacă rolul conștiinței.

Iată de ce între oamenii apropiați certurile sunt câteodată chiar folositoare – în focul certii se mistuie tot gunoiul supărărilor și neînțelegerilor care s-au acumulat câteodată vreme îndelungată, iar după explicațiile și mărturisirile reciproce, se instalează sentimentul limpezimii și liniștii – totul s-a clarificat, nimic nu mai apasă. Atunci se descătușează cele mai înalte capacități ale sufletului și, prin comunicare, se discută lucruri uimitoare, se ajunge la deplină unire de sentimente și de gândire."[58]

Sfântul Ioan Gură de Aur ne învață că soțul cel bun este cel care suportă neputințele soției lui; acesta este bărbat adevărat, iar nu cel care îi vorbește urât sau o bate:

„Atunci când femeia ta îți spune un cuvânt greu, tu n-o rabzi. [...] Nu [așa să faci]! Să nu adresezi injurii femeii tale, să nu te faci și tu femeie! Și să nu crezi că pierzi când te ocărăște femeia ta. Pierzi când tu o ocărăști și aceasta rabdă. Atunci tu te ocărăști! Să rabzi injuria este un semn că ești bărbat puternic, pentru că semnul bărbaților puternici este să-i îngăduie pe cei neputincioși."[59]

Certurile nu trebuie să ajungă niciodată să degenereze, căci odată scăpate din frâu, se poate ajunge la lucruri foarte

---

[58] Preotul Alexandr Elceaninov, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 108.

[59] Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cuvânt la legătura sfântă a Nunții*, apud. Arhim. Vasilios Bacoianis, *Căsătoria*, Editura de Suflet, 2010, p. 79.

urâte, chiar până la bătaie. Despre acest pericol ne avertiza Sfântul Ioan Gură de Aur în cuvinte pline de putere:

„Ca soțul să își bată soția, aceasta este cea mai mare ocară nu numai pentru cea bătută, ci și pentru cel ce bate. Și vouă, soțiilor, și vouă, soților, vă zic: să vă ferească Dumnezeu de păcate care să-l împingă pe bărbat să-și bată nevasta! Dar ce zic eu de nevastă? Un om nobil ar trebui să se îngrețoșeze de bătaie, chiar când este vorba să ridice mâna la o roabă... Cu atât mai de ocară este să ridici mâna la o femeie liberă. Toată lumea știe asta chiar și din legile păgânești, care nu sileau soția care suferă bătăi de la soț să trăiască împreună cu el, socotindu-l pe acesta nevrednic de împreună-viețuire – și oare nu este un semn al nelegiuirii celei mai mari să o necinstești ca pe o roabă pe tovarășa ta de viață, care de multă vreme te ajută în cele de trebuință neapărată? Pe un asemenea soț – dacă poate fi numit soț, nu fiară – eu îl pun în rând cu ucigașul de părinte: căci dacă ni s-a poruncit să lăsăm tatăl și mama de dragul soției – nu ca să-i necăjim, ci ca să împlinim legea dumnezeiască, pe care părinții înșiși o iubesc atât de mult încât, fiind părăsiți, Îi dau mulțumită lui Dumnezeu, învoindu-se cu mare osârdie la aceasta –, oare nu este cea mai mare ocară să o jignim astfel pe cea pentru care Dumnezeu a poruncit să ne lăsăm chiar părinții? Oare nu este aceasta o nebunie? [...] Mai bine ar fi ca pământul să-l înghită îndată pe necredinciosul acela, decât să se arate iarăși în lume. „Însă femeia este obraznică." Chiar dacă e obraznică, nu uita că este femeie, vas slab, iar tu ești bărbat. Ești pus mai-mare și cap ca să înduri slăbiciunea femeii."[60]

---

[60] Sfântul Ioan Gură de Aur, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, pp. 134-135.

Din cele spuse până acum, nădăjduiesc că nu va rămâne nimeni cu ideea că bărbatul trebuie să renunțe la bărbăția sa, în dorința de a-i face pe plac femeii. Nicidecum! Trebuie, ca în toate lucrurile, păstrată și aici dreapta socoteală, calea de mijloc, cea „de aur", care nu se abate nici la stânga prin violență și brutalitate (fizică sau de limbaj), nici la dreapta prin feminizare și lipsă de personalitate! Un bărbat trebuie să se comporte și ferm, și cu blândețe. Bărbatul trebuie să fie capul familiei și un sprijin pentru femeie. „O fată îți dă inima ei dacă tu ești bărbat adevărat", spunea într-o discuție cu tinerii părintele Arsenie Papacioc.

Despre ce înseamnă să fii bărbat adevărat scria, printre alții, Elliott Katz în cartea sa „Cum să fii bărbatul puternic pe care și-l doresc femeile". Întreaga carte este scrisă sub forma unui dialog ai cărui protagoniști principali sunt un bărbat, Michael, ce întâmpină probleme în căsnicie și bunicul său Joseph, care tocmai își serbase „nunta de aur" (cincizeci de ani de căsătorie). Michael se plânge de soția sa, spunându-i bunicului:

„Eu mă străduiesc din greu să mă port frumos și s-o fac fericită. Dar, orice-aș face, e întotdeauna prea puțin."[61]

O vecină a lor, Leanna, intervine în discuție, spunând că soțul ei, de care era acum divorțată, se îndreptățea în același mod. Leanna îi dezvăluie lui Michael ce o nemulțumea la fostul ei soț, intuind că aceleași lucruri o deranjau și pe soția lui Michael:

„Atunci când sunt cu un bărbat, vreau să mă simt femeie. Vreau să fie puternic, să mă protejeze. David (fostul

---

[61] Elliott Katz, *Cum să fii bărbatul puternic pe care și-l doresc femeile*, Editura Curtea Veche, 2007, p. 9.

soț) e băiat bun. Făcea treburile din jurul casei, spăla vasele, schimba scutecele. Dar mă simțeam de parcă aș fi fost o mamă singură. Când trebuia luată o decizie, spunea: „Tu hotărăști". Îmi doresc un bărbat care să știe ce vrea. Nu puteam să-l respect. Nu-mi satisfăcea nevoile emoționale. [...] E băiat bun, dar simțeam nevoia să-l văd asumându-și răspunderea. Iar el nu voia asta. Sau nu era în stare. Eu trebuia să conduc totul și asta nu-mi plăcea deloc.'[62]

Leanna (și odată cu ea cea mai mare parte dintre femei) era de părere că bărbatul trebuie să fie întotdeauna cel care să ia inițiativa. Aceasta, desigur, nu înseamnă că trebuie și să ia hotărârile de unul singur, ci el trebuie să le propună, iar apoi să le discute cu soția și să ia hotărârile împreună.

Rămas singur cu bătrânul, Michael continuă să vorbească despre soția lui și de greutățile pe care le întâmpină, iar bunicul îl suprinde mărturisindu-i că la început și el a avut de-a face cu aceeași problemă în căsnicie, și îi povestește cum a reușit să o depășească:

– Nevastă-mea „mă critică întruna, zise Michael. Ea spune că nu mă străduiesc destul, dar eu fac tot ce-mi stă în puteri. Îi întoarce pe copii împotriva mea. Nu-mi vine să mă mai duc acasă. Nu știu niciodată ce așteaptă de la mine. Chiar și acum mi se face rău când mă gândesc la asta. Încep să am dureri în coșul pieptului.

– Totul mi se pare atât de cunoscut, Michael, răspunse bunicul. Dă-mi voie să-ți povestesc prin ce-am trecut eu. Bunica ta e o femeie minunată. Sunt bucuros că am luat-o de nevastă și am învățat foarte multe trăind alături de ea. Cu mulți ani în urmă, nu știam cum să rezolv problemele de-acasă și o lăsam pe ea să ia hotărârile. Și zicea că nu mă

---

[62] *Idem*, p. 16.

străduiesc suficient. Mi-am dat seama că, prin asta, voia de fapt să spună că mă implicam prea puțin în conducerea gospodăriei. Există bărbați care dirijează totul și care vor să cântărească fiecare decizie. Eu eram exact opusul lor. Îmi era greu să mă pronunț în indiferent ce privință. Lăsam totul în seama ei și asta n-o făcea fericită. Nu avea nevoie de cineva care s-o dirijeze, dar nici nu-și dorea un bărbat care să lase totul în seama ei. [...]

Am învățat - adăugă bunicul Joseph – că, dacă aveam de gând s-o fac pe bunica ta fericită, trebuia să știu ce vreau. [...] Am învățat că bunica ta își dorea să mă poată privi cu respect. Dorea să fiu un bărbat puternic – nu doar unul care se străduia să-i facă pe plac. Dacă nu eram puternic, dacă nu eram în stare să iau decizii, își pierdea respectul pentru mine. [...]

Am învățat, continuă bătrânul, că ceea ce conta cu adevărat era să-mi călăuzesc familia către țintele pe care le stabileam împreună cu bunica. [...]

– Am încercat – replică Michael – dar Lisa îmi caută mereu nod în papură. Dacă fac o greșeală, mi-o tot aduce aminte. Cedez mereu și sunt gata să renunț. E mai simplu când te mulțumești să-i faci pe plac.

Bunicul dădu din cap, încuviințând.

– Michael, nu-mi spui nimic nou. Și eu credeam că era mai simplu să-i fac pe plac bunicii tale, că asta avea să ne împace. Dar mă înșelam. Ea nu mă respecta.

– Mi-am închipuit că o s-o fac fericită pe Lisa fiind mereu de acord cu ea și că o să mă aprecieze pentru asta, dar nu e așa.

– Ironia e că soției nu-i place deloc atunci când te străduiești să-i faci mereu pe plac, răspunse bunicul. Dacă-i arăți că știi ce vrei, o să te respecte mai mult.

– Vreau să trăim în bună înțelegere.

– Și acum o faceți? Buna înțelegere nu înseamnă să cedezi întruna. Copiii trebuie să vadă că părinții lor se respectă și se susțin unul pe celălalt."[63]

În concluzie, o fată vrea să se mărite cu un bărbat „care e în stare să ia o hotărâre, un bărbat pe care să se poată baza, care poate alege ceea ce e bine pentru cei dragi, un bărbat care se comportă demn și responsabil, făcând ceea ce trebuie, nu ce e mai simplu, la modă sau rapid."[64]

---

[63] *Idem*, pp. 19-22.

[64] *Idem*, p. 114.

9. DESPRE MATURITATEA AFECTIVĂ

Un autor aprecia că „cel mai mare pas către maturitate poate fi chiar faptul de a învăța să recunoști când ai greșit. Când cerem iertare cuiva cu umilință, nu numai că înlăturăm ofensa, dar câștigăm și respectul celui ofensat. Pentru ce anume e nevoie de mai mult curaj – pentru a ignora ofensa adusă, sau pentru a o recunoaște?

Singura dată când am simțit o reacție negativă după ce am cerut iertare a fost când am avut o atitudine acuzatoare. Când ceilalți simt că nu există o părere de rău sinceră, deseori reacționează cu amărăciune sau cu furie. Dar când observă că-mi pare rău cu adevărat, respectul lor față de mine pare să sporească."[65]

Iată trei aspecte ale maturității afective pe care, în viziunea unui alt autor, trebuie s-o dobândim cu toții pentru a avea parte de relații împlinite:

„*1 – Acceptați-l pe celălalt așa cum este*

Nu fiți prea exigent și idealist: soțul / soția perfect(ă) nu există! [...]

Treptat, defectele celuilalt ies la iveală. Nimeni nu e perfect. Dumneavoastră o știți. Toată lumea o știe, dar

---

[65] Gary Smalley, *Cum să-ți înțelegi soțul*, Editura Curtea Veche, 2002, p. 198.

ceea ce acceptăm fără probleme la cineva care nu ne e apropiat, pare adesea greu de acceptat la persoana pe care o iubim și care pare perfectă. [...] Idealul dumneavoastră de perfecțiune vă poate da un sentiment de frustrare intensă, care vă „umbrește" fericirea. [...]

Cu toate acestea, dacă priviți realitatea în mod obiectiv, nici dumneavoastră înșivă nu sunteți perfect; și dumneavoastră încercați să vă cultivați calitățile, atenuându-vă defectele, dar acestea reapar după o bucată de vreme. Așa că trebuie să știți să treceți peste defectele celuilalt. Acceptați-l așa cum este, și dacă și el face același lucru, atunci veți avea cea mai bună dovadă de dragoste. [...]

Atenție, totuși, să nu iertați totul. Există limite. Dacă descoperiți o incompatibilitate fundamentală sau devieri de conduită (violență, agresivitate, infidelitate...), nu trebuie să treceți peste ele. Aceste defecte se vor accentua cu trecerea timpului. Nu vă lăsați orbit; chiar dacă hotărârea dumneavoastră este greu de luat, o asemenea relație trebuie oprită. [...]

În concluzie, trebuie să acceptați cu indulgență micile defecte, dar trebuie combătute cu hotărâre toate comportamentele care sfidează cele două elemente esențiale ale dragostei: **tandrețea** și **fidelitatea**.

2 – Dați prioritate personalității

Acordați mai multă importanță personalității decât frumuseții fizice. Discerneți esențialul dincolo de aparențe. [...]

O fată foarte frumoasă poate fi „săracă cu duhul" [în sensul din limbajul lumesc obișnuit, adică „proastă", nu „smerită" – n.n.] și neinteresantă, în timp ce o alta, care atrage mai puțin privirile, poate fi o adevărată „perlă rară". Băieții inteligenți învață aceasta foarte repede. La

fel se întâmplă și cu aspectul fizic al băieților. Fetele inteligente învață și ele foarte repede acest lucru...

3 – Trebuie să știți să ascultați și să știți să vorbiți

Comunicarea este esențială într-o relație. Trebuie mai întâi să-l ascultați pe celălalt, să-i înțelegeți dorințele, bucuriile, problemele. Apoi trebuie să știți să vorbiți, ca să-i răspundeți la întrebări, dar și să știți să vă exprimați propriile sentimente.

Perfidia limbajului constă în faptul că o frază nu înseamnă întotdeauna același lucru pentru cel care vorbește și pentru cel care ascultă. Cuvintele au semnificații și nuanțe diferite. A vorbi nu înseamnă neapărat a fi înțeles. Deci:

• vorbiți folosind cuvinte simple;

• fiți întotdeauna clar și explicit;

• evitați subînțelesurile și ascunzișurile (sursă a celor mai grave neplăceri);

• ascultați, repetând din când în când ceea ce vi se spune, pentru a cere confirmarea;

• clarificați toate situațiile, cât mai curând posibil."[66]

---

[66] Jean-François Picardat, *Ghidul timidului*, Editura Teora, 1998, pp. 194-197.

10. SENSUL ADEVĂRAT AL TAINEI NUNȚII

Într-un cuvânt la prăznuirea Sfinților Mucenici căsătoriți Adrian și Natalia, se subliniază:

„Sensul adevărat al familiei creștine [...] astăzi nu-l mai știe nimeni, [și în el] astăzi aproape nimeni (nici dintre cei așa-numiți „credincioși practicanți") nu mai crede. Nimeni nu mai crede că sensul unirii în Hristos cu persoana iubită nu este să fii fericit în lumea aceasta, nu este să scapi de singurătate cu orice preț, [...] nu este să te răsfeți și să te scalzi în desfătări fără mustrări de conștiință (că... deh, sunt permise, și la urma-urmei nu suntem călugări, deci suntem dispensați de a trăi prea duhovnicește), nu este să-ți faci idol și scop în sine din iubirea firească și din persoana iubită, și nu este nici măcar să ai neapărat copii, dacă Dumnezeu nu îngăduie sau nu binevoiește aceasta!

Sensul adevărat al unirii în Taina Nunții este Încununarea vieții prin împreună-mărturisirea lui Hristos. Sensul ultim al însoțirii creștine este redat de cântarea aceea dureros de frumoasă din Slujba Tainei Cununiei: „Sfinților Mucenici, care bine v-ați nevoit, rugați-vă Domnului să se mântuiască sufletele noastre!". Nu sunt invocați atunci, în Taina Cununiei, alți sfinți decât Mucenicii. [...]

[Sfinții căsătoriți, care au trăit în lume], nu erau supra-oameni, nu erau „predestinați" să fie sfinți! Erau

oameni obișnuiți, la fel ca și noi, cu nimic mai presus de firea omenească. Nu aleseseră pustnicia sau călugăria. Au ales viața în lume, dar fără să aleagă viața lumească! Dar ce aveau atunci care să le dea atâta putere să sacrifice TOTUL? Cum au putut?

Aproape „simplu", am putea spune: au crezut cu adevărat în Hristos și au împlinit efectiv prima și cea mai importantă poruncă: „Să iubești pe Domnul Dumnezeu din toată inima ta, din tot sufletul tău, din toată puterea ta și din tot cugetul tău." Astăzi oamenii au uitat totalmente de această primă poruncă, de parcă ea ar fi... ultima! Astăzi a-L iubi pe Hristos mai mult ca orice și a fi dispus să jertfești totul pentru El este calificat drept „fanatism", „extremism", „habotnicie" și este echivalat cu o gravă scrânteală. Astăzi „IUBIREA" este zeul / idolul nostru, dar nu Dumnezeu-Iubirea, ci „iubirea" umanistă, acea „iubire" prea-omenească, acea iubire care să ne facă fericiți în această lume a păcatului. [...] Astăzi cea mai mare virtute este COMPROMISUL, iar „a fi căldicel" și „a fi lumesc" sunt socotite singurele moduri legitime de a fi creștin în lume. A vrea să fii om duhovnicesc, ca și creștin căsătorit și viețuitor în lume, este astăzi aproape „interzis"."[67]

---

[67] *Sfinții Adrian și Natalia și sensul adevărat al Tainei Nunții*, http://www.razbointrucuvant.ro/2009/08/25/sfintii-adrian-si-natalia-si-sensul-adevarat-al-tainei-nuntii/, 25 august 2009.

11. SFATURI PENTRU SOȚI DE LA PĂRINTELE EFREM

Pentru înțelepciunea lor, oferim aici integral sfaturile pe care arhimandritul Efrem de la Vatoped le dă soților, într-un interviu. Multe dintre cele enunțate în capitolele dinainte de diverși autori laici sunt confirmate aici, provenind de această dată nu dintr-un studiu al unui oarecare om de știință, ci chiar din experiența de la spovedanie a părintelui Efrem:

„Soții ortodocși trebuie să fie conștienți de faptul că amândoi se împărtășesc de păcat și de greșeli. Trebuie însă ca la baza familiei să fie o comuniune în Hristos prin taina Bisericii – este foarte important!

„Ceea ce a unit Dumnezeu, omul să nu despartă”. Nu cred că este posibilă vreo căsătorie fără acordul lui Dumnezeu. Dacă Dumnezeu nu dorește unirea a doi tineri, căsătoria nu are loc: ori moare vreunul dintre logodnici, ori se despart, ori rămân necăsătoriți și astfel nu se mai ajunge la taina căsătoriei. Dacă se ajunge însă la căsătorie, înseamnă că aceasta este acceptată de Dumnezeu – fie că unirea este bine-plăcută Lui, fie că este doar acceptată.

De aceea, conștienți de aceasta, soții trebuie să se tolereze, să fie îngăduitori unul cu celălalt. Iar seara trebuie să discute despre întâmplările din timpul zilei, dând fiecare explicații pentru a nu exista neînțelegeri.

Soțul trebuie neapărat să dovedească în mod practic soției că o iubește. Firea femeii este atât de slabă, încât îndată ce vede că soțul arată o oarecare amabilitate unei alte femei, fie colegă de serviciu, fie prietenă, în sufletul ei se aprinde invidia. Nu pentru că ar fi o pornire pătimașă ci, din pricina dragostei ce i-o poartă soțului, dorește ca acesta să-i aparțină în întregime.

Mai mult, femeia devine invidioasă chiar dacă soțul arată dragoste mamei lui. Dacă îi spui: *„Bine, dar este mama lui care l-a născut, l-a crescut, i-a fost alături atâția ani!"* ea răspunde: *„Da, dar o iubește pe ea mai mult decât pe mine!"* Toate femeile asta răspund.

De aceea, soțul trebuie, prin tandrețe, să găsească „butonul" de îmblânzire a soției. Noi, monahii, prin modul nostru de viață nu avem experiența femeilor. Însă epitrahilul sfintei spovedanii ne-a dezvăluit foarte multe taine din sufletul femeii.

Un alt lucru pe care îl constatăm este acela că femeia, după nașterea primului copil, nu mai dorește atât rolul sexual al soțului, cât tandrețea și afectivitatea acestuia. De aceea, soțul trebuie să cunoască acest lucru și să fie tandru cu soția sa.

Niciodată nu trebuie ca soțul să-i facă observație soției în prezența altora, pentru că de multe ori, din egoism, soții își mustră soțiile mai ales în prezența propriilor rude.

Sau, dacă soția dă telefon soțului la serviciu, acesta să nu-i răspundă răstit: *„Lasă-mă, n-am timp acum!"*, vorbindu-i cu asprime. Ci să-i spună: *„Iubito, am treabă acum, însă te voi suna eu puțin mai târziu"*. Soția trebuie să știe întotdeauna că soțul o iubește și se gândește la ea în orice clipă, trebuie să simtă că în inima lui ea este pe primul loc. Când soția va înțelege și se va convinge că soțul o iubește, atunci devine de bunăvoie așternut picioarelor lui, gata de orice jertfă.

ATENȚIE AICI !!!

Soția, de multe ori, are față de soț un comportament copilăros. De multe ori face mofturi și nazuri de copil mic. Tu, ca soț, trebuie să te cobori „la mintea ei", să nu-i disprețuiești cererile, să încerci să i le satisfaci și astfel să aduci echilibrul în familie, deoarece în familie toată atenția trebuie îndreptată către mădularul cel slab care este femeia.

Dacă femeia nu simte tandrețea soțului, golul din inima ei nu va fi umplut nici de dragostea părinților, nici a propriilor copii. Atât de mare e taina căsătoriei, încât golul creat în inima femeii de lipsa afectivității soțului nu poate fi umplut nici măcar de dragostea propriilor copii!

Soției nu trebuie să-i ascundeți nimic, pentru că va veni vremea când veți fi descoperiți. Să-i spuneți totul și să vă consultați cu ea în toate. Nu e bine ca soția să afle cele ascunse ale voastre de la rude, de la colegi, ori de la prieteni. Să știți că firea femeiască este pururea bănuitoare, suspicioasă. Tot timpul se îndoiește și se întreabă: *„Oare mă iubește soțul?"* Iar dacă va găsi motive de suspiciune, devine fiară.

De aceea, trebuie să știți că singurul lucru care o poate cuceri și poate uni familia este tandrețea. Soțul ideal nu o strigă pe soție pe nume. După căsătorie, adevăratul nume al soției trebuie să fie doar „iubito". Atunci cei doi vor fi cu adevărat trup și suflet.

Dacă îți greșește cu ceva soția, nu-i răspunde pe loc, atunci când ești dominat de mânie, ci seara, în dormitor când veți fi singuri, să-i spui cu blândețe: *„Știi, iubito, azi m-ai întristat făcând cutare lucru".* Iar dacă îi arăți blândețe, îi va părea rău, va plânge și își va cere iertare.

Dacă soțul pleacă undeva și „uită" să-i spună soției, iar aceasta află de la colegii de serviciu, de exemplu, atât de mare este rana sufletească pricinuită de faptul că nu este ea prima căreia soțul să-i spună despre acest lucru, încât cu

greu își revine. Este nevoie, deci, de multă atenție. Dacă soția va înțelege că soțul îi este alături, atunci este capabilă de orice jertfă. Firea feminină are nevoie de cea a bărbatului. Vedeți, chiar și la mănăstirile de maici, dacă nu există un duhovnic bun, singure nu pot spori. Întotdeauna firea femeiască are nevoie de sprijinul firii bărbătești.

Așadar, pe cât puteți, trebuie să vă rugați împreună acasă. Rugăciunea făcută în comun unește familia. Dacă puteți, dimineața rugați-vă împreună, iar seara faceți împreună Pavecernița.

E bine ca soții să se spovedească la același duhovnic și să se împărtășească la aceeași Sfântă Liturghie, să meargă amândoi la aceeași biserică. Acesta este un lucru care îi unește foarte mult.

A venit recent un tânăr la Vatopedi și mi-a spus:

– Cunosc o fată și în curând ne vom căsători.

Îl întreb:

– Vă înțelegeți bine?

– Gheronda, ne înțelegem foarte bine în toate, îmi zice.

– Este credincioasă, merge la biserică, e ortodoxă?

– Gheronda, să știi că e singura chestiune pe care n-am discutat-o!

– Măi băiete – i-am zis atunci – acesta era primul lucru pe care trebuia să-l puneți în discuție. Dacă nu vă identificați în lucrurile duhovnicești, în credință, atunci căsătoria voastră e de pe acum destrămată!

Nu se poate altfel. Temelia căsătoriei este împreuna pășire pe drumul credinței. Altfel toate sunt în zadar."[68]

---

[68] Arhim. Efrem de la Vatoped, *Sfaturi pentru soți*, în: *Mărturie athonită în România. Pelerinajul Părintelui Arhimandrit Efrem Oc-*

Adăugăm la sfaturile date de părintele Efrem soților și câteva sfaturi pentru aceștia de la Sfântul Ioan Gură de Aur: „Cuvintele iubirii să i le grăiești [soției tale – scrie sfântul – și să îi spui:] *Eu dintre toate prefer iubirea ta! Și nimic nu-mi este mai amar decât să mă cert cu tine.* [...] Niciodată să nu-i vorbești vulgar, ci cu cumpătare, cu prețuire, cu iubire multă s-o cinstești. Arată-i că-ți place tovărășia ei, că preferi să rămâi cu ea acasă decât să te învârți prin piață. S-o preferi dintre toate și pentru toate și s-o lauzi pentru frumusețea, pentru înțelepciunea ei. Pe ea s-o preferi dintre toți prietenii, chiar mai mult decât pe copiii tăi pe care ți i-a dăruit. Și pe aceștia să-i iubești datorită ei!”[69]

---

tombrie 2002. Omilii, sinaxe, conferințe, Sfânta Mânăstire Vatopedi, Muntele Athos, 2004, pp. 172-173.

[69] Sfântul Ioan Gură de Aur, *Comentariu la Epistola către Efeseni,* Omilia 20, apud. Arhim. Vasilios Bacoianis, *Căsătoria*, Editura de Suflet, 2010, pp. 81-82.

12. CUM SĂ PROCEDĂM CÂND SOȚUL / SOȚIA BÂRFEȘTE

Ce să facem când soțul/soția noastră are obiceiul să-i vorbească de rău pe alții? Cum să procedăm? Suntem puși în fața unei dileme: dacă-i dăm dreptate soțului (sau soției), ne facem părtași păcatului clevetirii și al judecării; dacă-i luăm apărarea celui vorbit de rău, înseamnă că ne judecăm soțul/soția că a păcătuit, vorbind de rău, și în plus se va isca de aici o ceartă și o mare tulburare...

Și atunci ce-am putea face? O soluție minunată la această problemă aparent fără ieșire ne-o oferă mitropolitul Veniamin Fedcenkov în cartea sa „Întâlniri cu sfinți". Autorul ei relatează o întâmplare în care chiar el fusese cel care vorbea de rău, iar interlocutorul său era episcopul Inochentie al Hersonului, părinte cu viață sfântă. (În „rolurile" celor doi pot „intra" foarte ușor un soț și o soție dintr-o familie obișnuită.). Mitropolitul Veniamin istorisește:

„Într-o discuție cu [episcopul Inochentie], condamnam pe cineva, cu toată asprimea și insistența. Episcopul mă privea drept în ochi și tăcea, lăsând impresia că mă ascultă cu atenție. În orice caz, nu m-a întrerupt, nu m-a oprit, și în ochii săi nu am citit niciun reproș... Eu îi tot dam înainte cu judecata... El asculta. Într-un sfârșit, rezerva mea de critică s-a epuizat...

Mai târziu, povestind în repetate rânduri această întâmplare prietenilor, îi întrebam:

– Cum credeți, ce trebuie să răspundă în asemenea caz un [bun creștin]? Și ce a răspuns episcopul?

Aproape nimeni nu a răspuns corect. Dar și răspunsul este unul dificil. Dacă interlocutorul meu ar fi căzut de acord cu critica mea, s-ar fi făcut, desigur, părtaș acesteia. Iar dacă m-ar fi certat pentru asta sau ar fi oprit discuția, ar fi devenit el însuși judecător asupra mea, la fel cum eu eram asupra aceluia. Dar poate că acela chiar comisese un rău; dacă e așa, cum ar fi putut apăra răul? Sau să-l numească „bine"? Așadar e greu, oricum ai privi lucrurile.

Înduhovnicitul episcop însă a găsit ușor răspunsul cel înțelept. Făcându-și cruce, a rostit liniștit, ca la rugăciune:

– Mântuiește-l, Doamne, pe acel om!

Apoi, făcându-și iar cruce, a adăugat:

– Și mă miluiește și pe mine, păcătosul!

Despre mine – niciun cuvânt... Așa nu a condamnat pe nimeni, decât pe sine. Iar față de cel judecat de mine, a arătat dragoste în rugăciune... Eu însumi însă trebuia să trag o concluzie: am făcut oare bine condamnându-l pe altul?"[70]

---

[70] Mitropolitul Veniamin Fedcenkov, *Întâlniri cu sfinți*, Editura Cathisma, 2008, pp. 121-122.

13. LUPTA ÎMPOTRIVA EGOISMULUI

Părintele Maxim Kozlov a fost întrebat odată: „Care este diferența dintre îndrăgostire și dragoste, dintre dragoste și pasiune?" Și a răspuns părintele: „De obicei, pasiunea este ceea ce se definește prin „pentru mine, mie, eu, ceva fără de care nu pot", iar dragostea este ceea ce sunt gata să ofer altuia. Încă din perioada antecreștină, Aristotel a dat o definiție exactă a dragostei: *dorința de* „a face bine celuilalt"."[71]

Cuviosul Paisie Aghioritul scria, „cu durere și dragoste", că „cei mai mulți tineri au fost influențați de duhul lumesc și s-au vătămat. Au învățat să se intereseze numai de ei înșiși. Nu se gândesc deloc la semenul lor, ci numai la ei înșiși. [...]

Există astăzi niște copii parcă fierți în apă. [...] Să se facă monahi, li se pare greu. Să se căsătorească, se tem. Cogeamite flăcăi vin și iarăși vin în Sfântul Munte... „Ah, și călugăr să te faci e greu, spun ei. În fiecare zi să te scoli la miezul nopții! Nu e numai o zi sau două!...". Și se întorc în lume. „Ce să fac în societatea aceasta? Dacă mă voi însura, cu ce fel de suflet mă voi încurca? Este greu", spun iarăși și vin din nou în Sfântul Munte. Stau puțin aici și spun iarăși „Este greu...".

---

[71] Pr. Maxim Kozlov, *Familia – ultimul bastion: răspunsuri la întrebări ale tinerilor*, Editura Sophia, 2009, p. 9.

[...] Am spus odată unui tânăr: „Vreau două cutii de chibrituri de la Karyes", deși aveam [...], dar am făcut asta ca să-l bucur. A alergat bucuros, cu sufletul la gură ca să le aducă, dar osteneala l-a odihnit, pentru că a gustat bucuria jertfei. Un altul stătea și s-a obosit stând degeaba. Ei vor să simtă bucurie, dar omul trebuie să se jertfească pentru ca să vină bucuria. Bucuria se naște din jertfă. Bucuria adevărată iese din mărimea de suflet. Pentru cel care își va cultiva astfel mărimea de suflet, este mereu sărbătoare. Chinul omului este egoismul, iubirea de sine. Aici se împiedică omul. [...]

Aceștia sunt tinerii de astăzi. Nu știu ce vor. Nu pot suporta puțină strâmtorare. Cum se vor mai jertfi după aceea?

Îmi aduc aminte că în armată, de câte ori apărea vreo nevoie, auzeai: „Domnule căpitan, să merg eu în locul aceluia. Acela este căsătorit, are copii... să nu-i rămână copiii pe drum." Îl rugau pe căpitan să meargă ei în locul aceluia, în prima linie! Preferau să moară ei, iar nu acela și astfel să-i rămână copiii pe drum. Cine să mai facă astăzi o astfel de jertfă? Lucru rar!"[72]

O caracterizare foarte pertinentă a multora dintre tinerii de azi o creionează și biofizicianul și teologul Virgiliu Gheorghe, care subliniază efectele nefaste ale dependenței de micul ecran asupra formării unei personalități egoiste, care nu știe să iubească:

„Deși caută permanent colectivitatea, vorbește despre prieteni și prietenie, tânărului obișnuit cu comportamentul pasiv și comod al telespectatorului, egoist și in-

---

[72] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Cuvinte duhovnicești*, vol. 1: *Cu durere și dragoste pentru omul contemporan*, Editura Evanghelismos, 2003, pp. 249-253.

dividualist, îi este greu să dezvolte o profundă comunicare interpersonală, o prietenie de durată care să presupună fidelitate și seriozitate.

În privința relației de dragoste, lucrurile stau cu mult mai rău. Cu toate că-și cheltuiește o mare parte a tinereții cu această problemă, nu știe mai nimic despre ce înseamnă cu adevărat dragostea. Nu știe practic să iubească pentru că nu a învățat să rabde, să ierte, să se jertfească, să-l compătimească pe celălalt, să-i asume neputințele și să-l sprijine. Crezând că dragostea se reduce la povestea sentimentală încheiată cu o relație sexuală, la distracție și plăcere, acest tânăr este permanent deziluzionat de persoana celuilalt și de propria persoană."[73]

Un alt autor recomanda următoarele, pentru depășirea egoismului în familie:

„De câte ori îți vezi soția luptându-se cu o zi grea sau cu multă muncă, trebuie să preiei inițiativa și să-i spui:

– Iubito, ești obosită. Lasă-mă pe mine să fac asta. Ia stai tu jos și culc eu copiii astă-seară.

Sau:

– Adun eu toate hainele și lucrurile împrăștiate prin casă.

Sau:

– Lasă-mă să fac eu cafeaua, cumpărăturile, să dau cu aspiratorul.

Se pot face multe pentru a-i ușura sarcina celuilalt, făcându-ți totodată viața și căsnicia mai fericite. Dacă atât soțul cât și soția au o slujbă, atunci copiii, mesele,

---

[73] Virgiliu Gheorghe, Nicoleta Criveanu, Andrei Drăgulinescu, *Efectele micului ecran asupra minții copilului*, Editura Prodromos, 2007, p. 90.

rufele nu mai sunt „treaba femeii". Aceste sarcini sunt răspunderi pe care și le asumă amândoi."[74]

„Ce credeți că s-ar întâmpla – ne întreabă același autor – dacă ați începe fiecare zi din căsnicie întrebând:

– Dragul meu / Draga mea, aș putea face și eu ceva pentru tine astăzi, ca să-ți fie viața mai ușoară sau mai agreabilă?"[75]

„Pe Pământul Sfânt există două mări [Marea Galileii și Marea Moartă]. Diferența majoră dintre cele două ape este că Marea Moartă își ia apa din râul Iordanului și o păstrează. [La fel], oamenii care trăiesc fără să dăruiască nimic devin stătuți și țin totul în ei."[76]

Din acest motiv, părinții Bisericii nu încurajează burlăcia ca pe o a treia alternativă (la căsătorie sau călugărie): pentru că, pe lângă alte aspecte, foarte adesea promovează egoismul și voia proprie. După cum spunea și părintele Maxim Kozlov:

„În această categorie [a burlacilor] sunt încadrate de obicei [...] persoane care au libertate totală și care trăiesc așa cum vor.

Și vă voi mai spune prin ce mai este rea o astfel de viață: omul trăiește cum se nimerește, în asemenea cazuri, fără a se interesa de altceva. Desigur, el poate face lucruri pe placul prietenilor, mai ales dacă este o persoană bună prin firea sa, comunicativă, lipsită de egoism. Cu toate acestea, nu există niciun fel de virtute într-o astfel de viață. Viața de familie este mai de preț pentru

---

[74] Zig Ziglar, *Secretul căsniciei fericite*, Editura Curtea Veche, 2001, p. 86.

[75] *Idem*, p. 98.

[76] Glenn Van Ekeren, *Drumuri spre fericire*, Editura Curtea Veche, 2000, p. 29.

mântuire, deoarece aduce în cadrul existenței noastre virtutea constrângerii de bunăvoie."[77]

Iar în altă parte, același părinte, vorbind despre egoism, observa:

„Copiii nu-și aleg părinții, iar soțul sau soția se alege, într-un fel sau altul, în mod cât se poate de conștient. Această întâlnire între doi oameni, care până atunci nu erau în vreun fel legați unul de celălalt, dar care vor constitui de bunăvoie o uniune maritală, duce la o minunată depășire a egoismului, care este atinsă în familie de către soț și soție și care, desigur, este o realizare care diferențiază calitativ relația de cuplu de cea [a fiecăruia dintre cei doi cu] părinții lor. [...] Astfel, și familia creștină dă seamă de disponibilitatea omului de a-și sacrifica dorințele de dragul celuilalt."[78]

Părintele Vasilios Bacoianis arată în cuvinte simple, dar nu simpliste, până unde ne poate duce egoismul (neconștientizat și nevindecat):

„Te plângi că n-ai avut noroc, că ai o soție capricioasă. Sigur? Și dacă tu ești cel capricios? Ți-ai făcut autocritica?

– Părinte, salvează-mă! Soția mea nu este în ale ei. Ce nu-mi face... O să mă omoare!, se plânge soțul către preot.

Însă exact la fel face și soția lui:

– Părinte, scapă-mă! Bărbatul meu a înnebunit. Ce mă mai chinuiește... O să mă omoare!

Egoismul și îndreptățirea de sine sunt la apogeu. Unul aruncă răspunderea pe celălalt. Niciunul nu are smerenia să-și vadă greșelile, să se critice cât de puțin pe sine. Nici-

---

[77] Pr. Maxim Kozlov, *Familia – ultimul bastion: răspunsuri la întrebări ale tinerilor*, Editura Sophia, 2009, p. 40.

[78] *Idem*, pp. 48-49.

unul! Astfel de oameni, și cu un înger să trăiască, vor avea probleme. Ei vor greși și vor da vina pe înger.”[79]

Și părintele Vasilios continuă punându-ne înainte pilda aricilor:

„Aceștia, așa cum merg, încet-încet, sunt foarte atenți. Fiecare ia aminte la țepii lui, ca să nu rănească deloc corpul sensibil al celuilalt. Astfel, de vreme ce iau seama amândoi, cu toate că sunt plini de țepi, nu se rănesc reciproc, ci conviețuiesc armonios, strâns îmbrățișați. Viețuiesc în iubire și cu iubire, deoarece se străduiesc, doresc acest lucru.

Și soții, dacă vor, pot viețui în armonie, fără să se „mănânce” și să se rănească reciproc (aricii reușesc acest lucru!). Este de ajuns ca fiecare să ia seama la propriii țepi, la propriile patimi și neputințe, spre binele tovarășului lor.

Poetul spune: „Aici nu este vorba ca eu să fiu mai presus decât tine sau tu mai presus decât mine, ci ca fiecare să se arate mai presus decât el însuși!””[80]

O autoare ne provoacă în cartea ei cu următoarea întrebare:

„Vă considerați o persoană altruistă? Gândiți-vă câteva clipe.

Am pus această întrebare câtorva dintre studenții mei într-o dimineață, majoritatea lor fiind căsătoriți, și toți au încuviințat din cap că da. De aceea, au fost șocați de propriile lor reacții la tema pentru acasă pe care le-am dat-o, care suna pur și simplu așa: „Mergeți acasă și spuneți-i Mulțumesc *soțului / soției.” Toți au fost cuprinși de un pronunțat*

---

[79] Arhim. Vasilios Bacoianis, *Căsătoria*, Editura de Suflet, 2010, pp. 89-90.

[80] *Idem*, p. 90.

sentiment de disconfort. Ai fi zis că le-am cerut să meargă acasă și să-și bată copiii! În fine, Lottie, care era căsătorită de 25 de ani, a rostit cu glas subțire:

– De ce ar trebui să-i mulțumesc soțului meu? Ar trebui să fie bucuros că sunt lângă el!

– Lottie, de ce ești lângă el?, am întrebat-o.

Răspunsul ei a fost destul de evaziv – ceva de genul:

– Nu s-ar descurca fără mine și, pe lângă asta, ar fi prea multă bătaie de cap să-l părăsesc.

Am repetat întrebarea. După multe imbolduri din partea mea și a restului clasei, Lottie a reușit într-un sfârșit să recunoască faptul că soțul ei îi oferea o serie de avantaje: companie, securitate financiară și sentimentul că nu e singură. I-am spus:

– Bine, așa că mergi acasă și mulțumește-i pentru asta.

Următoarea mea oră de curs i-a adus pe studenți în clasă cu chipuri înspăimântate. Nu le venea să creadă cât de greu le fusese să recunoască contribuția în viața lor a soțului sau soției. Unii au reușit să-și facă tema, deși fără tragere de inimă; alții însă nu au putut să și-o facă deloc. Unii mi-au spus că au încercat să le mulțumească și copiilor lor și părinților, și acest lucru le-a fost de asemenea foarte greu de făcut. Pentru prima dată, au fost siliți să-și pună sub semnul întrebării altruismul.

Aceasta nu însemna că nu aveau nicio contribuție în alte aspecte ale căsniciei lor. Majoritatea aveau grijă de cele ale casei, își creșteau copiii și își îndeplineau sarcinile obligatorii pe care le presupune o căsătorie. Însă erau oare cu adevărat altruiști? Știau oare cu adevărat să ofere, să dăruiască? [...]

Nu mai e nevoie să spunem că studenții mei au fost destul de înspăimântați de cele descoperite în ei înșiși prin această temă simplă. I-am asigurat că poate cei mai mulți

dintre noi, în societatea în care trăim, nu știm cu adevărat cum să dăruim. [...] Foarte puțini sunt aceia care dăruiesc cu adevărat fără a aștepta să primească ceva în schimb – bani, apreciere, iubire sau orice altceva. '[81]

„De ce ni se pare atât de dificil să dăruim? Teoria mea – explică mai departe aceeași autoare – are două componente. Mai întâi, numai un adult matur poate să dăruiască, iar cei mai mulți dintre noi nu ne-am maturizat cu adevărat. În al doilea rând, a dărui este o deprindere pe care puțini dintre noi o stăpânesc. Aceste componente sunt strâns legate și necesită multă practică pentru a le dobândi. Motivul pentru care cei mai mulți dintre noi nu le-am practicat niciodată este simplu – de regulă, nu ne dăm seama niciodată că nu ne purtăm ca niște adulți sau că nu suntem altruiști. Fără să vrem, ne înșelăm pe noi înșine. Iar asta e de înțeles. *Arătăm* ca niște adulți și *părem* oameni altruiști. Însă ceea ce este în interiorul nostru contrazice aparențele."[82]

„Pentru mulți dintre noi – scrie în altă parte aceeași autoare – cei cărora ne vine cel mai greu să le fim recunoscători și să le mulțumim sunt cei mai apropiați nouă – soțul / soția, copiii, părinții și uneori prietenii noștri. O bună parte din această dificultate provine din furie și resentimente. [...]

Într-o căsnicie, prea mulți se concentrează pe aspectele negative, și nu întâmpină nicio dificultate în a reaminti celuilalt lucrurile pe care acesta le face greșit. Nu e de mirare că atât de puține căsnicii merg bine.

Toți ne dorim ca persoana iubită și cei apropiați să ne sprijine și să ne încurajeze. Este într-adevăr important să

[81] Susan Jeffers, *Feel the Fear and Do It Anyway*, Editura Vermilion, Londra, 2007, pp. 161-162.

[82] *Idem*, p. 163.

ne înconjurăm cu persoane altruiste, iubitoare și grijulii. Dar aceasta implică și cealaltă față a monedei:

Trebuie mai întâi ca tu însuți să devii ca persoana care îți dorești să se simtă atrasă de tine. Fii tu acel gen de persoană pe care ți-ai dori-o să-ți fie apropiată.

Un „Toma necredinciosul" de gen feminin din clasa mea – notează autoarea – m-a întrebat ce se întâmplă dacă oferim și tot oferim și nu primim nimic în schimb. I-am cerut să-mi dea un exemplu. Mi-a răspuns că a oferit și a tot oferit unui băiat cu care se străduia să refacă prietenia, iar el a refuzat să se reîntoarcă la ea. Cred că ea a pierdut din vedere tocmai esențialul. În primul rând, ea era departe de a dărui fără a avea și așteptări. Dimpotrivă, avea așteptări mari! După cum a recunoscut chiar ea, spera că dacă va continua să ofere, el își va da seama ce pierdea și s-ar fi reîntors la ea.

I-am arătat că asta părea mai degrabă ceva calculat, decât un act de iubire. I-am sugerat că avea nevoie să se elibereze de el și să caute pe altcineva care ar putea să o împlinească. I-am amintit că nu e nimic rău în a oferi, însă dacă într-o prietenie nu ne simțim împliniți, este timpul să închidem acea ușă, ***cu iubire****, și să căutăm pe altcineva. A oferi nu înseamnă să ne transformăm într-un preș de șters picioarele. Suntem îndreptățiți să ne dorim să ne simțim împliniți. Cu toate acestea, nu ne servește la nimic să ne mâniem dacă o anumită persoană nu ne face să ne simțim așa.'*[83]

Iată în cele ce urmează câteva cugetări despre dărnicie, generozitate, altruism și bunătate, pe care le putem raporta la soțul sau soția noastră:

---

[83] *Idem*, pp. 170-171.

„Ceea ce ne face să ne păstrăm interesul față de viață și să putem privi către ziua de mâine este plăcerea de a oferi”[84].

„Dăruiți din altruism. Este o lege firească a vieții care spune că, dacă vei dărui celorlalți mai mult, fără să aștepți nimic, vei fi în schimb mult mai binecuvântat în existența ta.”[85]

„Trebuie să învățăm să recunoaștem și să descoperim bucuria pe care ne-o aduc relațiile cu semenii noștri, în loc să încercăm mereu să-i schimbăm pe cei cu care avem de-a face.”[86]

„Cel mai mare defect al nostru este preocuparea permanentă de a detecta greșelile celorlalți”[87].

„Ce ușor este să subliniezi ce nu sunt oamenii, ce n-au fost sau nu vor fi niciodată! [...] În majoritatea cazurilor, critica este un proces inutil și distructiv. Îi obligă pe oameni să fie defensivi și de obicei îi determină să-și justifice faptele, ducând la resentimente.”[88]

„Vă puteți face mai mulți prieteni în două luni arătându-vă interesul față de ceilalți, decât în doi ani încercând să treziți altora interesul asupra voastră”[89].

„Cel mai bun prieten este acela care scoate la lumină ce este mai bun în tine”[90].

„De obicei nu descoperim fericirea atunci când o căutăm. De cele mai multe ori aceasta este un produs

[84] Eleanor Roosevelt, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 30.
[85] Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 31.
[86] Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 34.
[87] Kahlil Gibran, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 35.
[88] Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 37.
[89] Dale Carnegie, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 41.
[90] Henry Ford, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 52.

auxiliar, care ne vine atunci când suntem preocupați să ne dăruim altora."[91]

În concluzie, „nefăcând nimic pentru ceilalți, vă faceți singuri rău. Trebuie să urmărim să fim buni și generoși, pentru că altfel vom rata ce e mai frumos în viață. Sufletul care știe să se dăruiască se va umple de bucurie."[92]

---

[91] Alan Loy McGinnis, *Importanța prieteniei*, Editura Curtea Veche, 2000, p. 23.

[92] Horace Mann, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 67.

14. DESPRE GELOZIE

Protoiereul Artemie Vladimirov aprecia că gelozia este „un sentiment apăsător, pătimaș, care îl torturează pe om. Indiferența este cumplită, însă nu mai puțin cumplită este și gelozia, care uneori înăbușă cu desăvârșire glasul rațiunii și face din om un fel de maniac, lipsindu-l de libertatea morală. Ea duce uneori la nebunie și la omor, începând și săvârșindu-se în om nu fără participarea dracilor.

Din ce apare ea? Bineînțeles, din pricina lipsei de încredere față de cel iubit, din pricina lipsei de noblețe din sufletul celui care iubește. Ea apare, probabil, și pentru că nu-l iubim în Dumnezeu pe cel pe care-l iubim, pentru că harul nu silește, dragostea nu înăbușă. Iubind, ne dăruim celuilalt. Obiectul dragostei nu este pentru noi obiect, și nu extindem asupra lui dreptul de proprietate. Adevărata dragoste nu-l înrobește pe om, ci năzuiește să respecte în el acea împărătească libertate ce reprezintă o trăsătură a chipului dumnezeiesc.

Și totuși, toți suntem făcuți din carne și sânge, și de aceea creștinii care duc viață de familie trebuie să fie foarte delicați, prevăzători, prudenți, trebuie să se teamă ca nu cumva să dea jumătății lor chiar și cel mai mic prilej pentru gelozie."[93]

---

[93] Protoiereul Artemie Vladimirov, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, pp. 139-140.

Despre gelozie a scris în mai multe rânduri, printre alții, și psihologul Vera Peiffer. Cărțile ei cuprind de regulă o parte în care identifică problemele și realizează o analiză destul de minuțioasă și care în general nu se împotrivește cu nimic învățăturilor Bisericii (din această parte am selectat și fragmentele citate în această carte). Din nefericire însă, metodele de terapie propuse de autoare sunt în totală contradicție cu Biserica (de aceea am evitat să le prezentăm aici), cuprinzând metode vătămătoare de suflet, unele chiar oculte, de tipul „psihoterapiilor new-age": gândire pozitivă, hipnoză, vizualizare etc. (Vezi o descriere a pericolelor acestor tehnici în cartea noastră „Dependența în cultura și civilizația morții", Editura Christiana, 2008, capitolul „Psihoterapii New Age").

Așadar, am cules doar firele de polen din cărțile Verei Peiffer; iată ce spune ea despre gelozie, un subiect despre care, din păcate, de obicei nu se scrie aproape nimic, cu toate că are consecințe atât de dezastruoase:

„O persoană geloasă e cineva care trăiește cu teama că băiatul / fata de care este îndrăgostit(ă) va găsi pe altcineva mai atractiv și o / îl va părăsi.

Uneori va fi dificil să determinăm dacă există motivație pentru gelozie. Dacă el / ea flirtează cu alții, dar e rece cu dumneavoastră, puteți simți că aveți motive să fiți gelos. Dacă a mai fost infidel, suspiciunea poate fi justificată. Însă dacă nu descoperiți niciun semn evident că se întâmplă ceva suspect, sau dacă ați fost gelos pe orice alt băiat / altă fată de care v-a plăcut, atunci mai degrabă problema are legătură cu dumneavoastră, nu cu prietenul / prietena.

Dacă el / ea vă dă motive să fiți gelos, va trebui să lămuriți lucrurile cu el / ea. Să-i vorbiți despre ce simțiți și

să-i explicați că ceea ce face vă aduce într-o stare de disconfort. Dacă relația este fundamental bună, el / ea va ține seama de ceea ce i-ați spus și va face tot ce va putea pentru a-și schimba comportamentul care vă face anxios și furios. Dacă, dimpotrivă, el / ea nu face niciun efort să rezolve problema, aveți o relație greșită și ar trebui să-i puneți capăt.

Dacă el / ea nu vă dă motive de gelozie, dar simțiți teama de a îl / o pierde, amestecată cu furie, ar fi util să vă cercetați pe dumneavoastră înșivă. [...] Vă simțiți un nimeni fără el / ea? Dacă vedeți în el / ea un mijloc de a vă sprijini egoul, atunci bineînțeles că-i important ca el / ea să vă fie la dispoziție și prezent tot timpul. [...]

Asta n-are nimic de-a face cu dragostea. Gelozia de acest fel este un act final, distructiv, de posedare, născut din inabilitatea de a vă accepta pe sine și de a vă iubi. În cele din urmă, gelozia distruge o relație, sufocând-o. Dacă supravegheați fiecare mișcare a lui / ei și vă îndoiți în mod direct de onestitatea sa față de dumneavoastră, îl / o împingeți tot mai mult într-un colț. În primul rând, el / ea trebuie să vă convingă că nu aveți motive să fiți suspicios. De obicei însă, explicațiile și asigurările de felul ăsta sunt inutile când aveți de-a face cu persoane geloase, pentru că geloșii au nevoie de asigurări *constante*, nu vor fi niciodată satisfăcuți, iar prietenul / prietena devine tot mai frustrat(ă) din cauza inutilității încercărilor lui / ei de a potoli lucrurile.

Din nefericire, o persoană geloasă are parte de finalul de care se temea – pierderea prietenului."[94]

Într-o altă carte, același psiholog observa:

„Gelozia apare atunci când urmărești să stăpânești o altă persoană – să ți-o însușești. Ea nu are nimic de-a face

---

[94] Vera Peiffer, *Îndepărtează frica!*, Editura Teora, 1999, pp. 68-69.

cu dragostea, ci numai cu dorința de a-ți flata orgoliul, acaparând atenția exclusivă a celuilalt. El (ea) devine creditorul iubirii, iar persoana geloasă nu poate fi fericită decât când primește această atenție, douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, deși nici acest lucru nu pare suficient.

Geloșii sunt egoiști și nu manifestă niciun interes pentru nevoile celuilalt. Ei își închipuie că iubesc, pentru că se agită mult în jurul celuilalt, dar comportamentul lor nu are nimic comun cu iubirea. Nu au încredere în persoana iubită și o suspectează.

În cazuri extreme, un gelos va face orice pentru a verifica ce face ființa pe care spune că o iubește. El este obsedat de ideea că aceasta și-ar putea găsi pe cineva mai atrăgător, de dragul căruia ar risca să fie părăsit, drept pentru care o supraveghează, îi cercetează hainele, geanta, corespondența, verifică telefonic dacă este la serviciu sau acasă. Geloșii pot angaja detectivi particulari care să facă munca de urmărire, dar chiar dacă detectivul le dă toate asigurările că nu au de ce se teme, ei tot nu-l cred. Complexul lor de inferioritate este atât de grav, încât nu-și închipuie că omul iubit ar putea dori să rămână alături de ei. Orice argumente sunt inutile, nimic nu-i va convinge de loialitatea celuilalt, și toată atenția din lume nu va fi în stare să le alunge suspiciunile. Ei seamănă cu niște vase fără fund, unde poți turna, zi și noapte, iubire și înțelegere, pentru a te trezi imediat că vasul e gol și trebuie s-o iei de la capăt.

Un asemenea comportament poate avea numai o singură și previzibilă consecință, pentru că nu culegem decât ceea ce am semănat. Acoperind pe cineva cu suspiciuni, îl îndemnăm să le adeverească. Cum el / ea consta-

tă că îi este imposibil să te convingă de nevinovăția sa, va sfârși prin a cădea în greșeala de care deja îl acuzi. Astfel, acuzațiile au devenit fondate. Gelozia este astfel calea cea mai sigură de a distruge o relație dintre doi oameni."[95]

Aceeași autoare povestește despre un tânăr care a venit s-o consulte în această problemă:

„Un tânăr de douăzeci și șase de ani, John, a venit la mine pentru că simțea că gelozia îi punea în pericol relația cu prietena lui. Nu era prima oară când i se întâmpla acest lucru: precedentele lui legături eșuaseră dezastruos din aceeași cauză, așa cum recunoștea singur.

Mi-a spus că, atunci când începea să se întâlnească cu o fată, lucrurile erau în perfectă ordine, pentru că era oarecum detașat, dar după un anumit timp vechile probleme reapăreau, iar el nu suporta s-o vadă sau s-o știe petrecându-și vremea cu prietenii ei, chiar dacă era și el invitat să li se alăture. Era și mai rău dacă fata voia să rămână singură, sau dacă stătea de vorbă cu un alt băiat. John se gândea numaidecât că ea nu-l mai vrea.

Insista foarte mult să se întâlnească zilnic, ca să se asigure că ea manifestă în continuare interes pentru el. Cum se înființa la ea acasă aproape zi de zi, iar ea nu dorea să-și neglijeze prietenii și prietenele, îi invita și pe ei și pe ele, însă aceasta îl făcea să se simtă el cel neglijat. Era alarmat și încurcat. Pe de o parte, fata îi mărturisise că îl iubește, dar pe de altă parte John percepea mesaje contradictorii, pentru că nu se afla permanent în centrul atenției ei. Își dădea seama de gelozia lui și de necazurile pe care i le creează, și declara că ar vrea să își salveze această prietenie și să se schimbe, însă nu știa cum.

---

[95] Vera Peiffer, *Gândirea pozitivă*, Editura Teora, 1999, pp. 144-145.

Situațiile în care îl punea gelozia îl făceau să se simtă neajutorat. Nu reușea să-și controleze gândurile. Ele o apucau pe vechile făgașuri de suspiciune. Gelozia devenise parcă o creatură independentă de el și de nestăpânit.

Elementul-cheie îl constituia gândul lui John că fata nu l-ar mai vrea, atunci când se preocupa de alte persoane, mai ales dacă acele alte persoane erau băieți. John gândea că, ori de câte ori începea să se atașeze de cineva, se afla în pericolul de a fi respins. Cu cât se implica mai serios, cu atât sporea și teama de respingere, și cu atât mai îndârjit căuta să se agațe de fată.

Când John mi-a povestit despre copilăria lui am aflat că părinții i-au dat, pe el și pe frățiorul său mai mic, la o familie adoptivă, pentru că erau nevoiți să lucreze și nu aveau timp să-i crească acasă. După cinci ani, când situația lor financiară s-a mai ameliorat, și-au luat copiii la ei dar, în acest interval, cei doi băieți se atașaseră de părinții adoptivi și nu mai doreau să-i părăsească. Au plâns, au țipat, dar li s-a explicat că trebuie să meargă împreună cu oamenii aceia pe care aproape că nu-i mai cunoșteau și, în cele din urmă, așa au și fost siliți să facă.

Această experiență traumatizantă, teama și neliniștea trăite la părăsirea dragilor părinți adoptivi s-au imprimat adânc în mintea lui John la vârsta fragedă pe care o avea. Întrucât copiii se învinovățesc întotdeauna de tot ceea ce li se întâmplă rău, John a crescut cu suspiciunea subconștientă că, probabil, nu merită să fie iubit de către părinții săi adoptivi, aceasta fiind singura explicație pentru hotărârea lor de a-l da unor persoane aproape străine. John îi iubea pe acei oameni care îl crescuseră în primii săi ani de viață și rămăsese cu impresia că fusese respins de către ei din cauză că făcuse ceva

rău. Acest sentiment (că ceva nu era în regulă cu el) a fost apoi accentuat de atitudinea tatălui său natural care, supărat că nu se făcuse iubit și acceptat de fiul său, i-a spus că era un copil rău și a început să-l bată crunt, la cea mai mică abatere.

Încrederea lui John în oameni și în el însuși aproape că nici nu mai exista. Chiar după ce, mai târziu, nu a mai locuit cu părinții, istoria a părut că se tot repetă. Lipsa lui de încredere în sine atrăgea fete care, și ele, sufereau de aceeași lipsă de încredere, nefiind în stare să-l ajute să-și vindece rănile. Comportamentul lui gelos le făcea să se simtă tiranizate, drept care fetele nu mai doreau altceva decât să-l părăsească, astfel că începeau să-și caute alți prieteni, iar cele mai rele temeri ale lui John se vedeau reconfirmate.

I-a fost necesar un timp destul de lung pacientului meu – conchide Vera Peiffer – pentru a ieși din păienjenișul acestor sentimente complicate, dar până la urmă a reușit, iar acum se împacă foarte bine cu prietena împreună cu care este deja de doi ani."[96]

Dr. Paul Hauck, un alt autor care a abordat problema geloziei, caracteriza astfel pe acele persoane ce au această problemă:

„Comportamentul de autodistrugere este caracteristic persoanei geloase și posesive. Ea nu are dușman mai rău decât pe sine însăși. Şi iată de ce spun asta: Asemenea persoane prigonesc și alungă din preajma lor, cu o energie nemaipomenită, chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. [...] Cu toate că își dau seama foarte bine cum ar trebui să se comporte pentru a fi iubit, procedează exact invers."[97]

---

[96] *Idem*, pp. 145-147.

[97] Dr. Paul Hauck, *Gelozia. Cum apare și cum poate fi învins acest monstru al vieții sentimentale*, Editura Polimark, 1997, p. 21.

Același autor observa că „una dintre cele mai surprinzătoare trăsături de personalitate, proprie indivizilor geloși și posesivi, este marea lor dificultate de a-și asuma responsabilitatea pentru gelozia lor. Aproape fără greș, ei (ele) își acuză soțiile (soții) că le fac viața nefericită, efectiv torturându-le (-i) atunci când le (îi) văd vorbind cu alții (altele), complimentând pe alții (altele) sau chiar privind la alții (altele). Foarte rar întrezăresc realitatea, și anume că *ei înșiși* sunt în mare măsură responsabili pentru problemele lor și *total responsabili* pentru propriile lor sentimente de gelozie."[98]

„Un om gelos – remarcă Dr. Hauck – își dă seama rareori că neîncrederea sa acționează de fapt în două direcții: ea vizează nu numai soțul / soția, ci și propria persoană. Cauza geloziei este lipsa de încredere în sine, și nu neîncrederea în celălalt."[99]

„O altă caracteristică tipică oamenilor geloși este înclinarea de a vedea în orice eveniment un pericol. Fantezia acestor oameni, care altfel pot fi amabili și deștepți, se declanșează din te miri ce."[100] „Teama de a fi respins, de a nu fi iubit și, deci, teama de a fi o persoană lipsită de valoare este atât de puternică, încât acești inși suferă toată viața."[101]

Despre gelozie, părintele Nicolae Tănase spunea că „este rugina iubirii. O fată trebuie să se ferească la viitorul ei soț, respectivul prieten, de cinci lucruri: să nu fie gelos, să nu fie bețiv, să nu fie fumător, să nu fie afemeiat, să nu fie zgârcit, și să urmărească un lucru la el: să aibă

---

[98] *Idem*, p. 23.
[99] *Idem*, p. 25.
[100] *Idem*, p. 33.
[101] *Idem*, p. 35.

frică de Dumnezeu. Gelozia e groaznică. Ochii gelosului văd și ce nu e; ce nu există, el vede."[102]

Iată ce spunea și părintele Constantin Necula despre gelozie:

„Să știți că deveniți suspicioși în momentul în care dracul geloziei vă pătrunde mai adânc în inimă decât bucuria întâlnirii cu celălalt. Suspiciunea în raport cu celălalt se naște și din cauză că în primul rând n-avem încredere în noi. [...]

Eu personal cred că cea mai urâtă și cea mai cruntă dintre drăcoveniile dracului [...] este această gelozie, care roade neîncetat, ca un vierme, ca o rugină la fier. Domnule, poți să-i dovedești celuilalt de mii de ori, să-i spui prin cuvinte, să faci gesturi și minuni arătând că-l iubești, dacă el nu simte că [îl iubești], aliluia și amin!"[103]

„Unii pierd mult din dragostea care li s-ar putea oferi, pentru că au auzit ei pe undeva că aceia care au căsnicii fericite nu au nevoie de prieteni. [...] Această atitudine aduce o presiune extraordinară în familie"[104], consideră un alt autor.

Uneori însă noi înșine oferim motive întemeiate celuilalt de a fi gelos. Iată ce scria o fată despre egoismul ei de a avea „prietenii" în afara mariajului:

„La un moment dat, aveam un coleg de serviciu pe care îl chema David și la care țineam foarte mult. Obișnuiam să

---

[102] Pr. Nicolae Tănase, *Hristos sau idolii secolului XXI? Tinerii la răscruce*, Editura Agaton, 2006, p. 147.

[103] Pr. Constantin Necula, *Provocările străzii*, Editura Agnos, 2006, pp. 15-16.

[104] Alan Loy McGinnis, *Importanța prieteniei*, Editura Curtea Veche, 2000, p. 74.

mă întorc de la serviciu și să vorbesc despre lucrurile pe care David le-a spus sau care îmi plăceau la el, fără să mă gândesc nicio clipă ce efect aveau asupra lui Russell (logodnicul meu). Singurul lucru la care mă gândeam era: „N-o să-mi spună el MIE ce prieteni să-mi aleg!"

În cele din urmă, am înțeles că atitudinea mea îl rănea pe Russell și îl făcea să fie bănuitor și gelos. De atunci am realizat că, dacă voiam ca lucrurile să meargă bine pentru el și, prin urmare, pentru noi, nu puteam continua să am prieteni de sex opus pe care să îi târăsc după mine în prietenia noastră. Nu voi mai uita că omul pe care trebuie să îl laud și să îl admir este cel cu care am ales să fiu și pe care îl iubesc.

Deseori – comentează dr. Laura Schlessinger – sunt întrebată, cu destulă mânie aș putea spune, de ce oamenii căsătoriți nu ar trebui să aibă prieteni apropiați de sex opus cu care să vorbească, să aibă preocupări comune și așa mai departe. Încerc să le explic celor care mă întreabă că nu ar trebui să avem un comportament care să provoace neplăceri sau suspiciuni în căsnicie. Nu ar trebui să vorbim cu o persoană din afara mariajului despre chestiuni intime legate de noi înșine sau de soția noastră / soțul nostru (este mai bine să păstrăm astfel de lucruri pentru preotul duhovnic [...]). În general, este o minciună atunci când se spune că nu este implicat niciun aspect al legăturii femeie-bărbat într-o astfel de prietenie. [...] Oamenii bisericoși, de exemplu, nu rămân niciodată singuri cu o persoană de sex opus – ei își dau seama că trebuie să evite ceea ce s-ar putea crede sau întâmpla, din respect față de jurămintele pe care le-au făcut la cununie."[105]

---

[105] Dr. Laura Schlessinger, *10 motive stupide care distrug un cuplu*, Editura Curtea Veche, 2003, pp. 79-80.

Așadar, după cum arată și Dr. Jan Yager, poate exista și o gelozie „bună", atunci când avem o doză mică de gelozie, care nu depășește anumite limite:

„În mod ironic, gelozia, văzută adesea ca un sentiment negativ, atâta timp cât nu este excesivă și irațională, este, de multe ori, un semn că unul sau ambii soți simt ceva deosebit și unic [unul pentru celălalt]. Este vorba, de multe ori, de acea emoție care duce la exclusivitatea asociată unei căsnicii."[106]

Așadar, uneori gelozia, în cantități moderate, poate fi chiar un indiciu al iubirii. Iată în acest sens și un instantaneu din romanul lui Mihail Drumeș, „Invitația la vals" ce scoate în evidență acest fapt:

Două perechi de tineri petreceau o seară de vară într-o grădină. Din joacă, una din fete, poreclită Veverița, fugind de logodnicul ei, se cațără într-un tei și, ajunsă sus, i se face frică să mai coboare. Însă logodnicul băuse cam mult și nu se putea urca în copac. Atunci celălalt băiat, Tudor, se suie el în tei și o aduce jos teafără pe Veverița. Fiind deja târziu, Tudor pleacă apoi să o conducă acasă pe fata cu care venise, Mihaela. Pe drum însă, fata nu scoate o vorbă. Tudor o întreabă atunci:

„– Ce ai? Ești supărată?

Din nou tăcere.

– Aimée [iubita mea], ce înseamnă asta?

Rămânea mai departe mută ca piatra.

– Dar, pentru numele lui Dumnezeu, spune, ce ți-am făcut, cu ce am greșit față de tine?

---

[106] Dr. Jan Yager, *Cum să-ți găsești partenerul ideal*, Editura House of Guides, 2007, p. 136.

În clipa aceea – își amintește mai departe Tudor – într-o fulgerare a minții, avui pricina supărării cu o claritate desăvârșită.

– Aimée, ești geloasă? Crezi că mă uit la Veverița? Ah, prostuță mică, de ce te cobori atât? Nu te-aș da pe o sută de veverițe.

Ea începu să plângă și se cuibări la pieptul meu. Am înlănțuit-o cu brațele, am strâns-o, am mângâiat-o, am sărutat-o... Noroc că pe stradă nu era țipenie de om.

De ce aș minți? Îmi păru bine de această întâmplare: ***era cea dintâi dovadă a iubirii ei****. [subl. ns.]"*[107]

---

[107] Mihail Drumeş, *Invitația la vals*, Editura Scrisul Românesc, 1989, p. 89.

15. DESPRE NEÎNȚELEGERI ȘI DESPRE IERTARE

„Fiecare iartă în măsura în care iubește." (La Rochefoucauld)

Sfânta Muceniță Alexandra, Împărăteasa Rusiei, ne avertiza:

„Temeți-vă chiar și de cel mai mic început de neînțelegere sau înstrăinare. În loc să vă abțineți, este rostită o vorbă prostească, nechibzuită – și iată că între cele două inimi care până atunci alcătuiau un întreg a apărut o mică fisură, care se tot lărgește până când cei doi ajung despărțiți pe veci. Ați spus vreun lucru urât în grabă? Cereți-vă fără întârziere iertare. A apărut vreo neînțelegere? Nu are importanță a cui e vina: n-o lăsați să dăinuie între voi nici măcar un ceas.

Abțineți-vă de la certuri. Nu vă culcați tăinuind în suflet sentimentul mâniei. În viața de familie nu trebuie să fie loc pentru orgoliu. Niciodată nu trebuie să dați satisfacție sentimentului de orgoliu rănit și să calculați cu scrupulozitate cine trebuie să ceară iertare. Cei ce iubesc cu adevărat nu se ocupă cu o asemenea cazuistică, ci sunt totdeauna gata și să cedeze, și să-și ceară iertare."[108]

---

[108] Sfânta Muceniță Alexandra, Împărăteasa Rusiei, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 111.

Părintele Paisie Aghioritul le răspundea unor bărbați care i se plângeau că nu se înțeleg cu soțiile lor din cauza deosebirilor de caracter:

„Nu înțelegeți – spunea părintele – că în deosebirea caracterelor se ascunde armonia lui Dumnezeu? Caracterele deosebite creează armonia. Vai vouă, dacă ați avea același caracter! Gândiți-vă ce s-ar fi întâmplat dacă, de pildă, amândoi v-ați mânia repede. Ați fi dărâmat casa. Sau, dacă amândoi ați fi cu caractere blânde. Ați fi dormit în picioare. Dacă ați fi fost zgârciți, v-ați fi potrivit, dar ați fi mers amândoi în iad. Iar dacă ați fi fost amândoi cu dare de mână (cheltuitori), ați fi putut ține casa? Ați fi distrus-o, iar copiii voștri ar fi umblat pe drumuri. [...]

Micile deosebiri ale caracterelor soților ajută la crearea unei familii armonioase, pentru că unul îl completează pe celălalt. [...] Știți ce le-am spus unor soți? „Fiindcă vă potriviți, de aceea nu vă potriviți." Amândoi sunt sensibili. Dacă se va întâmpla ceva în casă, amândoi se vor pierde cu firea și vor începe: „Vai, ce-am pățit!" va spune unul, „Vai, ce-am pățit!" va spune celălalt. Adică unul îl ajută pe celălalt să deznădăjduiască și mai mult."[109]

Astfel, chiar dacă ni se pare că „nu ne potrivim" și că din cauza acestei nepotriviri de caracter ne tot certăm, adevărul este că motivul certei este altul, după cum vom vedea mai jos. Iar dacă ne hotărâm să ne smerim și să-l iertăm pe celălalt din toată inima, atunci orice nepotrivire ar fi, nici nu se va mai simți. Dar ce înseamnă de fapt a ierta din toată inima? Ce presupune această iertare? „Iertarea ar trebui să fie ca orice notă de plată anulată – ruptă și pusă pe foc,

---

[109] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Cuvinte duhovnicești vol. 4: Viața de familie,* Editura Evanghelismos, 2003, pp. 39-40.

ca să nu mai poată fi adusă iar ca argument sau ca motiv de ceartă"[110], spunea un scriitor din secolul al XIX-lea.

Un alt autor opina: „Cred că în cadrul tuturor căsătoriilor ar trebui să existe o convenție prin care să nu se permită readucerea în discuție, în cadrul unei dispute, a unor întâmplări mai vechi de trei luni.

Un bărbat s-a dus la un consilier marital și i s-a plâns:

– De fiecare dată când ne certăm, soția mea devine istorică!

Consilierul l-a întrerupt:

– Vreți să spuneți isterică?

– Nu, vreau să spun istorică, i-a răspuns bărbatul. Întotdeauna îmi vorbește despre lucruri din trecut!

Asta înseamnă să ții socoteala. [...]

A da vina pe altcineva este o [altă] modalitate de a reacționa la conflict. Aceasta denotă incapacitatea celui care acuză de a-și recunoaște propria vină.

Reacția lui Adam și a Evei (Fc. 3, 9-13) după ce au mâncat din fructul oprit este exemplul perfect. Dumnezeu a întrebat:

– Nu cumva ai mâncat din pomul din care îți poruncisem să nu mănânci?

Adam a răspuns:

– Femeia pe care mi-ai dat-o ca să fie cu mine, ea mi-a dat din pom și am mâncat.

Mai întâi Adam Îl învinuiește pe Dumnezeu, iar mai apoi pe femeie.

Răspunsul Evei a fost:

– Șarpele m-a amăgit și am mâncat.

Amândoi au dat vina pe altcineva. "[111]

---

[110] Henry Ward Beecher, în: Zig Ziglar, *Secretul căsniciei fericite*, Editura Curtea Veche, 2001, p. 159.

[111] Josh McDowell, *Secretul artei de a iubi*, Editura Aqua Forte, 2005, p. 68.

„Fiica mea – scrie Sfântul Nicolae Velimirovici – sunt unii care iau ușor păcatul Evei. „Ce mare lucru dacă a luat din fructul oprit?" spun ei. Dar spun așa nu numai ca s-o îndreptățească pe strămoașă, ci și pe ei înșiși, cei înșelați de păcat. „Tatăl minciunii" l-a numit mincinos pe Dumnezeu, iar Eva l-a crezut! Dar nu-i cumplit lucrul acesta? „N-o să muriți, așa cum v-a spus Dumnezeu" i-a strecurat el femeii, „ci de îndată ce-o să gustați din fructul oprit o să fiți dumnezei ca El". [...] Femeia a crezut că Dumnezeu minte! A crezut că diavolul spune adevărul!

Toată lucrarea aceasta a despărțirii de Dumnezeu și apropierii de începătorul minciunii (cu alte cuvinte, pierderea iubirii, agonisirea dorințelor trupești) se iscase în sufletul Evei încă înainte ca ea să se apropie de fructul oprit. Sufletul închipuie, trupul îndeplinește."[112]

De aici: pierderea iubirii adevărate, confundarea acesteia cu atracția fizică, iar din pierderea iubirii: nașterea tuturor conflictelor dintre cei doi. Egoism, lipsă de smerenie. Celălalt să se smerească întâi, și după aceea să ne smerim noi. Dar să încep eu, să fiu eu primul sau prima care să se smerească – asta niciodată!... Cam așa gândim noi, atunci când nu avem iubire adevărată. Și ne mai întrebăm de ce ne certăm atât de des...

„Întrebarea care are neapărată nevoie de un răspuns este: *De ce să existe conflicte între doi oameni care se iubesc?* Răspunsul constă în natura umană, care este una egoistă. Problemele în orice căsnicie pornesc de la faptul că cei doi soți acționează în mod egoist, aceasta fiind esența păcatului. [...] Dorim să fie „ca noi" în privința banilor,

---

[112] Sfântul Nicolae Velimirovici, *Casiana. Învățătură despre iubirea în Hristos*, Editura Ileana, 2007, pp. 87-88.

timpului, hotărârilor; ne gândim la confortul, plăcerea și drepturile personale; insistăm asupra independenței și ambițiilor personale pe socoteala celuilalt; ignorăm sentimentele și dorințele acestuia; trăim în micul nostru cerc, în lumea noastră personală; refuzăm să facem un cât de mic efort pentru a servi, oferi, mulțumi, pentru a ne adapta sau a ne supune. Ne preocupă mai mult victoriile personale decât o căsnicie trainică. [...] Însă iubirea, iubirea adevărată nu *poruncește*. Ea *servește*."[113]

Ce trebuie atunci să facem? Să dobândim dragostea de Dumnezeu! Nu o putem avea pe aceasta fără să ne iubim aproapele – și cine ne este cel mai aproape dacă nu (viitorul) soț sau soție? După cum spunea Sfântul Apostol și Evanghelist Ioan, este mincinos acela care spune că-L iubește pe Dumnezeu, dar pe aproapele său nu-l iubește.

„Dragostea de Dumnezeu – scrie Sfântul Nicolae Velimirovici – alungă din suflet orice teamă, fără numai frica de păcat, nu. Dimpotrivă, frica de păcat crește o dată cu dragostea. Frica de păcat este tocmai frica de Dumnezeu.

Iubitorii de Dumnezeu nu s-au înspăimântat nici de oameni, nici de fiare, nici de lipsuri, nici de moarte. Mai mult, erau bucuroși să îndure și ei pentru El care a îndurat atâta suferință pentru dânșii, căutând să-i semene cât mai bine Acestuia."[114] Iar noi nu vrem să îndurăm din partea celuilalt nici măcar cea mai mică mustrare – nu vorbesc că nu le îndurăm pe cele nedrepte, ci nici măcar pe cele îndreptățite!

---

[113] Zig Ziglar, *Secretul căsniciei fericite*, Editura Curtea Veche, 2001, p. 172.

[114] Sfântul Nicolae Velimirovici, *Casiana. Învățătură despre iubirea în Hristos*, Editura Ileana, 2007, p. 103.

Până la urmă, toate conflictele între cei doi provin numai din *mândrie.* Dacă însă luăm hotărârea să nu mai participăm la conflicte, să fim indiferenți la ele, și să nu mai reacționăm la vorbele celuilalt, oricare ar fi acestea, și dacă renunțăm la a ne face singuri dreptate (oricare ar fi lucrul de care suntem acuzați de celălalt și orice ar crede celălalt despre persoana noastră) atunci, pentru răbdarea noastră, Domnul ne va îndulci, la vreme potrivită, cu darul păcii și ne va dărui harul smereniei.

Pentru aceasta, trebuie să cerem mereu de la Dumnezeu să ne dăruiască virtutea discernământului. Ne pot ajuta și următoarele cuvinte de cerere simple, dar profunde: „Doamne, dă-ne nouă puterea de a accepta cu seninătate lucrurile pe care nu le putem schimba, curajul de a schimba lucrurile care trebuie schimbate, și înțelepciunea de a le deosebi unele de altele."[115]

O cale de rezolvare a conflictelor ne-o aduce în față un alt autor:

„Un plan, în patru puncte, de soluționare a conflictelor [găsim] în primele cinci versete ale capitolului 7 din Evanghelia după Matei.

Versetele 1 și 2 spun: „Nu judecați, ca să nu fiți judecați. Căci cu judecata cu care judecați, veți fi judecați, și cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura." Prin aceasta suntem îndemnați să fim *smeriți.*

Versetul 3 continuă: „De ce vezi paiul din ochiul fratelui tău, și bârna din ochiul tău nu o iei în seamă?" Aici ni se spune, în mod clar, *să fim onești.* Nu cred că am fost

---

[115] Reinhold Niebuhr, în: Zig Ziglar, *Secretul căsniciei fericite, op. cit.,* p. 178.

vreodată implicat într-un conflict în care să nu fi existat o bârnă în ochiul meu.

Apoi, în versetul 4, citim: „Sau cum vei zice fratelui tău: Lasă să scot paiul din ochiul tău și iată bârna este în ochiul tău?" Lucrul pe care trebuie să-l învățăm aici este *integritatea.*

Și, în sfârșit, în versetul 5, ni se poruncește să tratăm conflictul *în duhul dragostei*: „Fățarnice, scoate întâi bârna din ochiul tău și atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul fratelui tău." [...]

Aici este pericolul. Poți deveni atât de absorbit de dorința de a te răzbuna și de a-ți regla conturile într-un conflict, încât să îți scape ceea ce Dumnezeu vrea să înveți dintr-o asemenea situație. Scopul tău trebuie să fie acela de a afla ce îți spune Dumnezeu *ție*. Pentru aceasta, este nevoie de disponibilitatea de a admite că nu ești perfect. Rugăciunea ta ar trebui să fie așa: „Doamne, dă-mi puterea de a-mi recunoaște defectele". A recunoaște acest lucru nu este o dovadă de slăbiciune. Mai degrabă e nevoie de curaj pentru a admite că ai greșit. *Când accepți existența unei slăbiciuni la tine, imediat devii mai capabil de a accepta slăbiciunea celuilalt.* (subl.ns.)

A fi dispus să te lași corectat este un alt lucru necesar, dacă dorești să-ți însușești lecția pe care ți-o dă Dumnezeu. Mai lesne scăpăm din vedere greșelile noastre decât pe ale altuia."[116]

„Conform unui studiu efectuat de *U.S. News* și *World Report*, unicul motiv cu adevărat important pentru care

[116] Josh McDowell, *Secretul artei de a iubi*, Editura Aqua Forte, 2005, pp. 71-72.

soții se despart este incapacitatea de a comunica sincer, de a-și descărca sufletul și de a se trata unul pe altul ca niște buni prieteni."[117]

O modalitate eficace de aplanare a conflictelor încă „din fașă" ar putea fi și următoarea: Când te superi pe celălalt, întotdeauna să-l întrebi: „Eu am înțeles că tu ai spus... Asta ai vrut să spui, sau altceva? Dacă nu, am înțeles eu greșit, și nu mai am motiv de supărare. Dacă da, uite de ce m-a supărat ce ai spus:..." *Scrieți mare pe un carton aceste cuvinte, ca să le aveți zilnic în fața ochilor*, și în felul acesta veți evita multe conflicte în căsnicia voastră.

Deosebirea dintre familiile care comunică bine și cele care au o comunicare superficială sau inexistentă se va vădi cel mai clar la sfârșitul vieții, când „nu veți regreta nicicum că nu ați mai trecut un test, că n-ați mai câștigat un proces sau că n-ați mai încheiat o afacere. Veți regreta doar timpul pe care nu l-ați petrecut cu soțul / soția, cu prietenii, cu copiii sau cu părinții"[118], arăta un alt autor.

Cineva spunea: „Cel care nu-i poate ierta pe alții dărâmă puntea pe care trebuie să treacă el însuși; căci fiecare are nevoie să fie iertat."[119] Iar un alt autor afirma: „Mi-e milă de [cei care] nu au trăit niciodată acea stare de ușurare pe care ți-o dă actul iertării. Să ierți pe cineva înseamnă o eliberare. Odată ce ai iertat, întregul bagaj emoțional de tensiuni, conflicte nerezolvate și de purtări nepotrivite dispare."[120]

---

[117] Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 81.
[118] Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 98.
[119] Thomas Fuller, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 91.
[120] Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 93.

În același context, un scriitor afirma: „O memorie care reține totul poate fi un lucru bun, dar capacitatea de a uita este adevărata dovadă a măreției. Oamenii care reușesc în viață uită. [...] Au un suflet mult prea mare pentru a lăsa lucrurile mărunte să-i deranjeze în vreun fel. Ei uită ușor. Când cineva le face un rău, analizează motivul și-și păstrează calmul. Doar oamenii meschini își doresc răzbunarea. Învățați să uitați cu generozitate."[121]

Mahatma Ghandi credea că „omul slab nu poate ierta niciodată. Iertarea este virtutea celor puternici"[122], iar Benjamin Franklin spunea: „Când faci o nedreptate, ești mai prejos decât dușmanul tău; răzbunarea unei nedreptăți te face asemenea lui; iertarea te face să-i fii mai presus."[123]

Importanța fundamentală pe care o are în viața noastră iertarea aproapelui, și cu atât mai mult a persoanei cu care ne vom căsători (sau cu care suntem căsătoriți) este subliniată foarte convingător în pasajul ce urmează:

„O persoană incapabilă de iertare nu poate să întrețină o prietenie profundă, durabilă și intimă. Nu are importanță cât de inteligent sau talentat ești, fiindcă, dacă nu ești în stare să ierți, nu poți avea o prietenie profundă – ea se va destrăma din cauza conflictelor care, nefiind iertate, nu pot fi uitate.

În plus, dacă ești o fire neiertătoare, singurătatea este inevitabilă, fiindcă oamenii vor ezita să se arate vulnerabili față de tine. Te vei înconjura de un zid ridicat de tine însuți. O prietenie nu poate să dureze în lipsa iertării. Pentru ca o prietenie să se poată dezvolta și să câștige în

---

[121] Elbert Hubbard, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 95.
[122] Mahatma Ghandi, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 103.
[123] Benjamin Franklin, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 106.

intimitate, trebuie să existe siguranța [...] că, ori de câte ori ți-ai pierde cumpătul în fața prietenului tău, acesta te va iubi în continuare și îți va acorda iertarea sa deplină.

Un soț intransigent într-o căsnicie [se face stavilă în calea apropierii dintre cei doi], în special în ceea ce privește comunicarea. Celălalt va trăi permanent cu frica de a nu jigni, pierindu-i astfel dorința de a mai comunica sincer, de teama ca nemilosul său tovarăș de viață să nu profite de vulnerabilitatea sa. Mâhnirea și resentimentul vor pune stăpânire, în cele din urmă, pe această căsnicie."[124]

Pentru ca așa ceva să nu se întâmple, soluția este unică: să iertăm! Și, dacă noi iertăm, Domnul ne va ierta și El multele noastre greșeli (vezi pilda cu cei doi datornici – Matei 18, 23-35) și ne va dărui o căsnicie armonioasă și în bună înțelegere.

---

[124] Josh McDowell, *Secretul artei de a iubi*, Editura Aqua Forte, 2005, pp. 78-79.

16. O ANALIZĂ A FURIEI ȘI A CONSECINȚELOR ACESTEIA ÎNTR-O CĂSNICIE

O analiză minuțioasă a furiei găsim în cartea Dr. Paul Hauck, *Fii calm! Cum să facem față frustrărilor și stărilor de furie*. Iată câteva idei fundamentale despre consecințele mâniei și furiei necontrolate în căsnicie:

„Cred că nicio emoție umană nu este mai periculoasă decât furia", apreciază Dr. Hauck. „Furia are ca substrat două convingeri iraționale: prima, că trebuie să-ți impui modul tău de a gândi, și a doua, că oamenii sunt răi și trebuie tratați cu severitate dacă se poartă greșit.

Furia este, cel mai adesea, cauza unică a unui divorț. Nu banii, rudele, gelozia, serviciul, întârzierile, alți bărbați, alte femei sau numeroase alte frustrări sunt cele care distrug căsnicia, ci, pur și simplu, furia care îi cuprinde pe oameni în legătură cu acestea. Majoritatea căsniciilor ar putea supraviețui în bune condiții [dacă din ele] ar lipsi furia și supărarea, dacă fiecare dintre soți s-ar purta calm cu celălalt. [...] Cele mai multe căsătorii sunt încheiate între oameni care se iubesc cu adevărat, se potrivesc și doresc să fie împreună. Singura cauză a despărțirii este comportarea lor infantilă când nu obțin ceea ce doresc.

Trebuie să învățăm – consideră același autor – că frustrările fac parte din viață. Ele sunt tot atât de ine-

vitabile ca și moartea. N-ai cum să trăiești fără să ai și frustrări, după cum nu poți fi în viață fără să mănânci. Mai mult, este imposibil să conviețuiești cu cineva fără să ai repetate frustrări zilnice, după cum este imposibil să citești o carte fără a-i întoarce paginile. [...]

Consideri că cei pe care îi iubești nu trebuie să te frustreze niciodată. Or, tocmai aceștia îți provoacă cele mai multe și mai diverse frustrări. De ce? Pentru că pe cei care îți sunt indiferenți îți este mai ușor să-i ignori.

A învăța să accepți frustrările cu detașare filosofică este o condiție a unei căsnicii armonioase. Dacă situația poate fi schimbată e bine, dar dacă nu se poate, resemnează-te să suporți frustrările cu calm. Nu te înfuria din cauza lor și nu le amplifica printr-o ceartă sau certuri repetate care pot conduce la divorț."[125]

„Dacă privim problema în mod realist – observă tot Dr. Hauck – trebuie să admitem că putem prinde mai multe viespi cu miere, decât cu oțet. Cu cât cineva se poartă mai urât cu tine, cu atât mai drăguț trebuie să te porți tu cu el. El își va schimba comportarea numai dacă îl vei face să se simtă prost pentru furia sa nesăbuită. A „omorî" cu blândețea este mai sănătos și mai uman decât a „omorî" cu violența.

Dar oare procedeul este eficace? Sigur că este. Numai un [om peste măsură de înrăit și împietrit] poate rămâne insensibil la zâmbet, politețe și amabilitate."[126]

„Înainte de a te înfuria când ceva nu merge așa cum ai vrea, gândește-te la răul pe care ți-l faci astfel singur.

---

[125] Dr. Paul Hauck, *Fii calm! Cum să facem față frustrărilor și stărilor de furie*, Editura Polimark, 1997, pp. 28-29.

[126] *Idem*, p. 48.

[...] Nu are importanță cât ești de predispus la furie; amintește-ți că prin asta îți sporești suferințele și necazurile, iar consecințele sunt chiar mai grave decât frustrarea din pricina căreia ți-ai ieșit din fire. Nu te lăsa dominat de resentiment, de ură sau de furie. E ușor să te lași dominat, dar vei plăti scump mai devreme sau mai târziu.

Și nu invoca la tot pasul ca argument nonsensul că nu îți stă în fire să te lași călcat în picioare sau să rămâi calm când cineva se poartă urât cu tine. Așa-zisa fire a ta nu este nimic altceva decât modul obișnuit de a reacționa la frustrare. Învățul are și dezvăț. Ai învățat să te porți astfel, deci poți să te și dezveți. Faptul că ai răcnit mai toată viața când ai fost frustrat nu este un motiv ca să ragi ca un taur rănit, de fiecare dată când lucrurile nu merg așa cum ai dori. Trecutul nu are aproape nimic de-a face cu nevroza ta de azi. Te înfurii astăzi nu pentru că ai fost, toată viața, iute la mânie, ci pentru că nu încetezi să-ți spui că nu poți admite să nu-ți urmezi drumul și că ceilalți nu au dreptul să greșească. Ar trebui să-ți revizuiești aceste idei și vei vedea, la proxima frustrare nu te vei mai înfuria. Încearcă și vei vedea."[127]

„Vei fi surprins să constați cât de ușor le este și celorlalți să fie calmi când discută cu o persoană calmă. Nuanța prietenoasă din vocea ta este cel mai bun remediu pentru mânia celuilalt. Nu-i oferi motiv să te înfrunte și, probabil, nu o va face. Dacă vociferezi, îl îndreptățești să creadă că poate să riposteze. Oare nu așa încep cele mai multe conflicte?"[128]

„Nu uita – continuă Dr. Hauck – că tangoul se dansează în doi. Dacă nu vrei să te implici într-o ceartă,

---

[127] *Idem*, pp. 92-93.

[128] *Idem*, p. 94.

aceasta nu va avea loc. Acuzatorul tău nu are decât să se agite și să urle în continuare. [...] După cum am mai spus, cu cât vei fi mai calm, cu atât mai repede se va calma, probabil, și celălalt. Trebuie însă să te ferești de nada pe care acesta o poate arunca, sperând să „muști" din ea. O asemenea nadă ar putea fi o remarcă bine aleasă, la care presupune că nu vei refuza să reacționezi.

O pacientă, a cărei căsnicie era pe cale să se destrame, mi-a povestit că soțul ei era întotdeauna în stare să o provoace la ceartă. După ce o acuza de tot soiul de inepții, începând cu lenea și încheind cu infidelitatea, văzând că nu reușește să o stârnească, îi spunea „Shirley" și atât era destul. Shirley era numele unei femei pe care ea nu o putea suferi pentru că era foarte egoistă în relațiile ei cu rudele și cu soțul. Pacienta mea era în stare să suporte orice acuzație, numai pe asta nu, și drăguțul de soț știa asta."[129]

„Ultimul lucru de care ai nevoie după ce cineva ți-a făcut o nedreptate este să-ți provoci singur una și mai mare. Furia consecutivă unei frustrări nu înlătură, de obicei, frustrarea, ci întodeauna mai adaugă ceva la starea de disconfort. De fapt, cea mai mare suferință nu este cauzată de alții, ci de ceea ce îngăduim să ne facă propriile noastre supărări."[130]

În fine, dr. Hauck ne dezvăluie și propria lui metodă de a se calma atunci când este cuprins de furie:

„Eu îmi fac, de obicei, următoarele două declarații ca să-mi păstrez calmul:

---

[129] *Idem*, p. 97.
[130] *Idem*, p. 123.

În primul rând, îmi spun că nu sunt Dumnezeu și că ar trebui să fiu nevrozat ca să insist în a-mi impune punctul de vedere. De obicei asta mă calmează.

În cazul în care manevra nu reușește, recurg întotdeauna la raționamentul următor: „Hauck, fii atent, cineva încearcă să te enerveze. E destul de rău și atât. Cu siguranță nu vei fi atât de prost să-ți faci singur ceea ce altul încearcă să-ți facă. Poate că lui nu-i pasă de sentimentele mele, dar mie cu siguranță îmi pasă. De aceea, mă voi sili să-mi vorbesc fără mânie, pe care o simt că începe să pună stăpânire pe mine. A avea o neplăcere este una, situația fiind adesea inevitabilă, dar a-ți provoca singur o dublă neplăcere este cu totul altceva.”[131]

[131] *Idem*, p. 123.

17. CUM SĂ REZOLVĂM NEÎNȚELEGERILE

Mulți se sperie când apar primele dispute cu persoana de care se simt îndrăgostiți. Ei nu știu că în orice prietenie neînțelegerile sunt inevitabile, și adeseori se retrag, gândind în mod total eronat că relația nu mai are viitor. Foarte mare greșeală! Nu trebuie renunțat așa de ușor, ne sfătuiește un autor care afirmă: „Iată o expresie pe care merită să o reții. Ea zice doar atât: *Este mult mai profitabil să rezolvi un conflict decât să dizolvi o relație.* Firește, este mult mai ușor să întorci spatele decât să faci eforturi pentru a rezolva un conflict. Dar răsplata faptului de a rămâne pe poziții este că, de fiecare dată când soluționezi un conflict, devii o persoană mai bună – capabilă să facă față cu mai mult succes inevitabilelor conflicte care se vor isca pe viitor."[132]

„Când doi oameni sunt în conflict – scria un alt autor – deseori ei dau vina pe diferențe. Dar nu aceasta este problema. De fapt, diferențele sunt o binecuvântare *dacă* știi cum să le abordezi și să le valorifici.

Jim și soția lui au avut probleme ani de zile din pricina modului de a-și petrece vacanțele. Pentru ea o vacanță grozavă presupunea să-și umple cât mai mult timpul, să vadă

---

[132] Josh McDowell, *Secretul artei de a iubi*, Editura Aqua Forte, 2005, p. 66.

cât mai multe obiective și să se implice în cât mai multe activități turistice. Doar atunci, după ce au văzut tot ce era de văzut, vacanța lor era cu adevărat un succes.

Pe de altă parte, vacanța ideală pentru Jim trebuia să-l ducă departe de afacerile și de programul lui supraîncărcat. Voia să stea pe o plajă pustie timp de o săptămână, unde să se detașeze de orice.

Într-un an, Jim i-a spus soției lui că nu mai rezistă la tipul ei de vacanță. Totodată și-a dat seama că nici ea nu ar aprecia stilul lui. Așa că au căzut de acord să alterneze modelul lui cu al ei. Într-o zi să viziteze toate obiectivele turistice și să aibă un program foarte încărcat, iar a doua zi să se odihnească la piscină. Următoarea zi să mișune prin împrejurimi ca furnicile, iar în următoarea să se refugieze pe plajă.

În acel an cei doi au avut cea mai grozavă vacanță «pentru că, ținând cont de diferențele dintre noi», a spus Jim, «amândoi am simțit că avem de câștigat. Mai mult, am descoperit că echilibrul a fost mult mai sănătos pentru amândoi. El ne-a sporit capacitatea de a ne bucura de concediu mai mult ca oricând.»

Apreciind diferențele dintre el și soția lui, în loc să se revolte împotriva lor, Jim a mai descoperit un beneficiu secundar prețios. A aflat multe lucruri importante despre soția lui: cunoștințele ei de istorie și artă, ușurința de a vorbi cu străinii, dragostea ei pentru frumos. Dar a aflat lucruri surprinzătoare și cu privire la sine. Nu le-ar fi descoperit niciodată dacă nu ar fi început să aprecieze diferențele pe care le-a văzut în soția sa."[133]

---

[133] Dr. Gary Smalley, *ADN-ul relațiilor*, Editura Imago Dei, 2007, pp. 92-93.

Lentilele roz ale ochelarilor de proaspăt îndrăgostit prin care privim din depărtare căsătoria ne împiedică adeseori să vedem adevărul că până și cea mai armonioasă căsnicie nu exclude existența neînțelegerilor.

Părintele protoiereu Artemie Vladimirov scria: „Cred că factorul hotărâtor în reușita vieții de familie este năzuința măcar a unuia dintre soți de a păstra, pentru Hristos, pacea, iubirea și înțelegerea. Iar dacă fiecare *trage spuza pe turta sa*, dacă fiecare este înclinat să dea vina pe jumătatea sa, dacă fiecare are de gând să pretindă, să tragă la răspundere, așteptând pocăința vinovatului, lucrurile stau prost... Încă o dată voi aminti sfatul dat de un păstor contemporan unei perechi după cununie: *Cine e mai deștept dintre voi, acela să cedeze primul.*"[134]

Dr. Stephen Covey povestea într-una din cărțile sale, din propria sa experiență, despre un conflict apărut între el și soția lui, Sandra, și despre felul în care cei doi l-au depășit:

„O dificultate care mă sâcâise mulți ani era în legătură cu un fel de „fixație" a Sandrei. O obsesie pe care nu mi-o puteam explica: era obsedată de aparaturile cu marca Frigidaire! Nu concepea să cumpere altă marcă de aparate. Chiar la începutul căsniciei noastre, când bugetul era foarte strâns, a insistat să mergem cu mașina la „oraș" – aflat la o distanță de 80 km de micul nostru oraș universitar – deoarece numai acolo puteau fi găsite aparate Frigidaire.

Chestia asta mă irita la culme. Din fericire nu se ivea decât cu ocazia cumpărării de aparataj casnic. Dar atunci

---

[134] Protoiereul Artemie Vladimirov, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 81.

parcă se apăsa pe un buton cu resort – vedeam roșu în fața ochilor. Tema însăși era simbolul unei gândiri total iraționale.

De obicei mă refugiam într-o tăcere distantă. Credeam că a refuza să tratez problema era singurul mod de a o trata; altminteri mi-aș fi ieșit din fire – ceea ce s-a întâmplat de câteva ori, când a fost nevoie să-mi cer scuze.

Nu atât faptul că-i plăcea numai marca Frigidaire mă irita – ci argumentele invocate, cu totul nefondate, de o lipsă de logică strigătoare la cer; cel puțin așa mi se păreau.

Măcar de ar fi recunoscut cât era de absurdă, reacționând numai sub imperiul emoției, și aș fi trecut cu vederea. Însă justificările ei erau exasperante.

„Cazul Frigidaire" a reapărut în discuțiile noastre la începutul primăverii, când eram pregătiți să ne confruntăm cu el. Regulile de bază fuseseră ferm stabilite.

N-am să uit niciodată ziua aceea... Nu ne-am oprit ca de obicei în parc, să mergem pe jos, ci am continuat drumul pe bicicletă, poate pentru a evita să ne privim în ochi. Câtă supărare, câtă amărăciune erau legate de acest subiect, refulat de atâta vreme! E drept că nu ajunsesem la o ruptură din cauza lui; însă când vrei să cultivi o căsnicie frumoasă, orice capătă amploare.

Am rămas uluiți, și Sandra, și eu, de ceea ce a ieșit la lumină în ziua aceea. A fost ceea ce se poate numi un dialog „sinergic". Părea că Sandra conștientiza pentru întâia oară motivele așa-zisei ei fixații.

Începuse prin a vorbi despre tatăl ei; fusese profesor de istorie la un colegiu, dăduse ani de zile meditații pentru a face față cheltuielilor familiale și, la un moment dat, preluase o afacere cu aparaturi. Într-o perioadă de recesiune, s-a lovit de mari dificultăți financiare și singurul lucru care i-a

permis să reziste a fost finanțarea inventarului său de către firma Frigidaire.

Sandra fusese foarte legată de tatăl ei – când el se întorcea acasă la sfârșitul unei zile istovitoare, se lungea pe o canapea, și Sandra îi masa picioarele, uneori îi cânta. Au petrecut asemenea seri duioase aproape zi de zi, ani în șir. Îi vorbea și despre afaceri, despre grijile și necazurile lui, exprimându-și adânca recunoștință față de firma care îl subvenționa, ajutându-l să reziste într-o perioadă grea. [...]

Sandra a înțeles emoțiile care se aflau la rădăcina sentimentelor ei pentru firma Frigidaire. Am înțeles și eu, și dintr-o dată am simțit pentru ea un adânc respect. Sandra nu vorbea despre aparate – vorbea despre tatăl ei și despre loialitate, despre loialitatea față de necazurile lui.

Îmi amintesc cum în acea zi mi s-au umezit ochii – nu atât pentru că ne înțelesesem până în adânc, cât pentru faptul că simțeam din ce în ce mai mult respect unul pentru altul. Descoperisem că situații aparent banale își au rădăcinile în trăiri profund tulburătoare. A nu vedea lucrurile decât la suprafață, în banalitatea lor, fără a pătrunde în zone mai ascunse, fragile, vulnerabile, înseamnă a călca apăsat, fără milă, pe tărâmul sfânt al unei inimi."[135]

---

[135] Stephen R. Covey, *Eficiența în 7 trepte sau Un abecedar al înțelepciunii*, Editura All, 1995, pp. 296-297.

18. O CALE DE REZOLVARE A NEÎNȚELEGERILOR

Dr. James Dobson, în urma consilierii a numeroase familii, îi sfătuia pe cei care se gândeau să se căsătorească să țină cont de faptul că „primele douăsprezece luni ale căsniciei vor reprezenta anul cel mai dificil din prima decadă a conviețuirii împreună. Va fi perioada adaptării; veți lua decizii care vor deveni obiceiuri, și viața de familie se va desfășura conform lor. Aceste potențiale situații conflictuale vor afecta inevitabil căminul tău.

Dacă se va întâmpla așa, să nu crezi că mariajul tău este sortit eșecului, sau că ai comis o greșeală ireparabilă. Mai degrabă, conflictele vă vor îndrepta spre căutarea soluțiilor și a compromisurilor. Aceasta este diferența dintre o căsnicie bună și una ratată. Amândouă au parte de conflicte; dar, într-o căsnicie sănătoasă, soțul și soția caută soluții și aspecte în care sunt de acord, deoarece se iubesc profund.

Ce este, deci, o căsnicie „ratată"? Este cea în care fiecare dintre cei doi se iubește pe sine însuși mai mult decât pe partenerul său de viață și, în mintea lor, încolțesc gânduri ca acestea: „M-am căsătorit cu tine pentru că am crezut că-mi va fi bine", sau „M-am căsătorit cu tine pentru că mi-am dorit pe cineva care să se îngrijească de căminul meu", sau „M-am căsătorit pentru că am

crezut că vei câștiga mult". *Când căsătoria se întemeiază pe motive egoiste, conflictele obișnuite devin grave.* Nu mai reprezintă divergențe de opinii, ci luptă pe viață și pe moarte. Fiecare caută să-l rănească pe celălalt, care i-a devenit un dușman înverșunat."[136]

Se poate întâmpla – observa un alt autor – să „păstrăm în noi frustrări, ofense, ranchiuni și resentimente, care nu așteaptă decât o mică scânteie pentru a se reaprinde. Cu cât relația e mai intimă, cu atât ea ne afectează mai mult. Și, deși noi trăim într-o epocă în care tehnologia introduce mijloace de comunicare în toate sferele existenței, s-ar părea că nu au existat niciodată atâtea conflicte și neînțelegeri între oameni ca acum.

Numai când suntem în profund dezacord sau în conflict cu cineva, descoperim dacă știm într-adevăr să comunicăm. Cum ne descurcăm când ne înfuriem sau când cineva se înfurie pe noi? Cum reacționăm la critică? Ce spunem când interlocutorul nostru se arată obtuz și refuză să ne asculte punctul de vedere? Cu câtă ușurință comunicăm când ne simțim vulnerabili și răniți?

Viața de familie este un bun exemplu al problemelor de comunicare ce apar în perioada de criză. [...] Cei ce reușesc să-și petreacă toată viața împreună, vor fi considerați în curând ca aparținând altui timp.

[...] Dialogul care urmează este unul fictiv, care ilustrează nefericit de bine felul în care își vorbesc doi soți ce n-au învățat să-și rezolve conflictele acumulate după mulți ani de căsnicie.

---

[136] Dr. James Dobson, *Pregătirea pentru adolescență*, Editura Noua Speranță, 1994, pp. 75-76.

Filip: *„E ultima dată când îi mai invit pe Dubois la masă!"*

Clara: *„A, am bănuit. Ce ai iar să-mi reproșezi?"*

Filip: *„Ai țipat întruna la copii. Nu-ți dai seama ce atmosferă creezi în casă?"*

Clara: *„Dacă ți-ai face un pic mai bine datoria de tată, nu mi-ar fi atât de greu să-i fac să asculte!"*

Filip: *„Acum eu sunt de vină! Ai vrea poate să mă ocup și de gospodărie după serviciu!"*

Clara: *„Știu mulți care lucrează și care-și găsesc totuși timp să se ocupe și de nevasta lor."*

Filip: *„Asta e, plânge-te. Cu siguranță este tot vina mea că tu nu te poți abține să te îndopi în fața tuturor, așa cum faci?"*

Clara: *„În sfârșit, fac ce vreau cu viața mea, nu? N-are rost să-mi supraveghez silueta pentru a atrage privirile admiratoare ale femeilor!"*

Filip: *„Ce insinuezi cu asta?"*

Clara: *„Nimic, nimic. Tu n-ai niciodată nimic să-ți reproșezi. Tu ești perfect! Tot ce faci și spui este atât de pertinent, atât de inteligent! Mi-e silă de cinematograful ăsta. M-am săturat să trăiesc cu un automat bine reglat."*

Filip: *„Și tu crezi că-i amuzant pentru mine să trăiesc cu o femeie care nu mai termină cu smiorcăiala?"*

Clara: *„Ascultă, Filip, vrei să te oprești puțin? Altfel simt că se va termina rău..."*

Deși aceste schimburi sunt expresive, spontane, nu se poate spune că ele corespund unui stil de comunicare foarte constructiv. Rezultatul lor nu este apropierea sau o mai bună înțelegere a celor două părți în cauză, ci mai curând o întărire a pozițiilor fiecăruia și o creștere a animozităților reciproce. Clara devine și mai convinsă că este neînțeleasă și neiubită, că soțul ei e un insensibil

care se preocupă mai mult de el și de munca sa, decât de familie. Filip a găsit încă o dată confirmarea că soția lui e o smiorcăită incorigibilă, incapabilă să-și învingă emoțiile, ca să discute cu calm problemele familiei și să facă relația lor un pic mai veselă. N-a existat niciun efort de deschidere și de înțelegere nici de o parte, nici de cealaltă, ci doar dorința de a nu ceda, de a răspunde cu aceeași monedă, de a arăta că totdeauna celălalt e cauza pasei rele în care se găsește căsnicia lor și de a-și calma furia și frustrările reprimate, prin acuzații usturătoare.

În lipsa unor schimbări radicale de direcție, situația va continua să se degradeze pe măsura trecerii timpului: fie că certurile se vor învenina până la un punct fără întoarcere, care constituie ruptura, fie că Filip și Clara vor sfârși prin a evita orice discuție care atinge subiecte sensibile, pentru a se izola într-o indiferență mutuală, convinși că știu că partenerul lor de viață nu are dreptate și că nu se va schimba niciodată.

Discuția lor e distrusă pentru că, de fapt, e vorba de o răfuială. Cei doi soți și-au scos armele pentru o luptă neîndurătoare. Deoarece se simt personal agresați de reproșurile celuilalt, intră sistematic în defensivă și contraatacă, în loc să încerce să-l înțeleagă pe celălalt și să rezolve problema prin bună înțelegere. [...] Fondul replicilor pe care fiecare le aruncă în obrazul celuilalt este: *„ești deplasat și răspunzător pentru ceea ce se întâmplă”*, când ar putea foarte bine să fie: *„ai atitudini și moduri de a acționa care-mi fac foarte rău”*. [...] Aceasta ar trăda dezamăgirea pe care fiecare o resimte față de celălalt, dar impactul ar fi altul. Din momentul când acuzațiile vizează *persoana* mai mult decât *actele* sale, aceasta se simte profund atacată și

obligată „să-și apere pielea”. Ea își pierde astfel capacitatea de a examina cu obiectivitate și discernământ fondul reproșurilor care îi sunt adresate.

Lista care urmează enumeră principalele componente ale unei comunicări defectuoase, și veți vedea că multe dintre ele se regăsesc în disputa care o opune pe Clara lui Filip:

Principalele caracteristici ale unei comunicări defectuoase

Atacul la persoană: condamnați persoana în loc să-i criticați acțiunile și comportamentele care vă supără.

Apărarea: percepeți reproșurile care vă sunt făcute ca un atac la persoană, și mai curând vă apărați, printr-o respingere globală sau un contraatac, decât să vedeți dacă reproșurile sunt cât de puțin justificate.

Infailibilitatea: viziunea dumneavoastră asupra problemei este cea bună și nu acceptați nicio discuție. Refuzați deschiderea spre alte interpretări și mai ales spre cele ale „adversarului” dumneavoastră.

Sentimentul nedreptății: sunteți ferm convins că aveți dreptate și că sunteți victima nedreptății. [...]

Descentrarea: vă pierdeți în acuzații și în reproșuri secundare, în loc să vă dezvăluiți direct sentimentele profunde.

Deziluzia: *„nu servește la nimic să discutați, oricum el / ea nu se va schimba niciodată.”*

Agresivitatea: folosiți expresii sau intonații ale vocii incisive și umilitoare, ca în mod voit să vă accentuați amărăciunea și furia.

Retragerea în sine: refuzați dezbaterea, pentru că sunteți convins că dreptul dumneavoastră este evident,

sau că tratamentul care vi se rezervă este nedemn de dumneavoastră.

[Destrămarea unei căsnicii] nu se datorează degradării sentimentelor de dragoste pe care și le poartă cei în cauză, ci incapacității lor de a exprima și de a discuta deschis conflictele care apar inevitabil în cadrul unei vieți în comun. Neînțelegerile se acumulează cu încetul, apoi vin frustrările și ranchiunile, și cum niciodată ele nu sunt rezolvate, sfârșesc prin a împiedica exprimarea sentimentelor de afecțiune, prin a face atmosfera sufocantă și a transforma în infern ceea ce începuse printr-o romantică idilă. Ce păcat să lași ca niște neajunsuri de comunicare să provoace o astfel de derivă! [...]

În cazul *Filip și Clara*, pe care l-am evocat mai devreme, înflăcărarea pe care fiecare o pune în exprimarea amărăciunii denotă aproape sigur nu o pierdere de afecțiune, ci [probleme tot mai acute de comunicare]. Se poate chiar afirma că, **în multe cazuri, virulența schimbului de replici în cursul unei dispute între doi soți este semnul unui profund atașament și al unei mari nevoi de afecțiune.** A învăța să comunici mai bine este deci [de cea mai mare importanță], căci nu există alt mod de a construi o căsnicie solidă și durabilă.

Regula de aur a unei comunicări reușite constă în a vă exprima sentimentele în mod neagresiv și în a-l invita pe celălalt să facă la fel, a încerca să înțelegeți cum gândește și cum se simte celălalt și de ce a ajuns să gândească și să se simtă astfel, a [căuta mai degrabă o cale de împăcare decât a stabili] „cine are și cine nu are dreptate" [...].

[Ca să nu cădeți] în capcana [de a plăti] cu aceeași monedă, [gândiți-vă că a-l ierta pe celălalt] nu vă pune

în evidență slăbiciunea sau inferioritatea. Din contră, [aceasta îl] va dezarma treptat pe [celălalt] de agresivitatea sa și-l va îndemna să vă urmeze [exemplul]. Pentru aceasta trebuie însă **să renunțați la dorința de a vă face dreptate, să înțelegeți că, deși totul arată că aveți dreptate și că celălalt se înșală într-un fel sau altul, „felul" dumneavoastră de a avea dreptate este, prin forța împrejurărilor, rău (relațional vorbind), deoarece a dus la transformarea celuilalt într-o persoană ostilă și v-a șubrezit căsnicia.** Dumneavoastră va trebui să hotărâți ce contează mai mult: să dovediți că punctul dumneavoastră de vedere este cel bun, sau să regăsiți drumul afecțiunii și înțelegerii."[137]

O idee similară, dar la un nivel mai profund, o găsim în amintirile unui fiu duhovnicesc al părintelui Porfirie din Grecia (1906-1991), părinte cu viață sfântă:

„Părintele mereu îmi spunea:

– Tu ești de vină! Roagă-te pentru frații tăi! Roagă-te să-ți dăruiască Domnul sfânta smerenie și să te ajute să-L poți iubi.

Odată, l-am contrazis. Mă gândeam că mă nedreptățește, spunându-mi că n-am dreptate, când eu credeam cu tărie că am. Atunci, mi-a răspuns:

– Ai dreptate, dar, de fapt, nu ai! ***Creștinul nu are niciodată dreptate. Fiindcă mereu trebuie să dea vina pe el însuși.*** *Dreptatea este a fiilor veacului acestuia. În acest fel, nu mai există putința de a judeca pe nimeni."*[138]

---

[137] Phillipe Brinster, *Terapia cognitivă*, Editura Teora, 1998, pp. 150-154.

[138] Părintele Porfirie, *Antologie de sfaturi și îndrumări*, Editura Bunavestire, f.a., pp. 423-424.

„Să fim concreți și să reluăm scenariul dialogului dintre Clara și Filip – ne îndeamnă autorul citat anterior – pentru a vedea ce s-ar întâmpla dacă ar aplica și Clara unele din principiile pe care le-am enunțat mai sus.

Filip: *„E ultima dată când îi mai invit pe Dubois la masă!"*

Clara: *„Am simțit eu că nu erai în apele tale! Am făcut ceva ce te-a indispus?"*

Filip: *„Și încă cum! Ai strigat întruna la copii. Nu-ți dai seama de tensiunea pe care o creezi în casă?"*

Clara: *„Recunosc că mi-e greu să-i fac să asculte și înțeleg că asta te poate supăra. Mă simt atât de singură și de izolată în rolul meu de părinte și mi-ar plăcea atât de mult să mă ajuți să fac față!"*

Filip: *„Totuși, nu le pot face eu pe toate! După toată străduința pe care mi-o dau ca să câștig bani pentru casă..."*

Clara: *„Apreciez mult că muncești cu ardoare, dar știi, uneori asta nu schimbă mare lucru. Câteva semne de atenție pot compensa. Am făcut și altceva ce te-a incomodat?"*

Filip: *„Da! Te îndopi întruna când avem musafiri."*

Clara: *„E adevărat, am tendința să compensez o anumită nervozitate, aruncându-mă pe mâncare. Trebuie să-ți mărturisesc că sunt puțin geloasă pe autocontrolul tău și pe atracția pe care poți s-o exerciți asupra femeilor."*

Filip: *„Cum asta?"*

Clara: *„La drept vorbind, mă simt complexată și frustrată. Pe de o parte ești foarte așezat, foarte inteligent, aproape perfect. Pe de altă parte, te simt atât de rece, atât de distant, foarte preocupat de tine însuți, încât s-ar spune că eu nu contez."*

Filip: *„Cum să fac altfel? Îndată ce ridic problema delicată a relației noastre, tu îți pierzi sângele rece și începi să te smiorcăi."*

Clara: *„E adevărat că am reacționat adesea așa în trecut. Dar ce crezi despre tot ce am discutat acum?"*

Trebuie că ați remarcat diferența dintre această variantă a discuției dintre Clara și Filip și precedenta. Ați notat cât de mult se reduce agresivitatea lui Filip pe măsură ce se simte ascultat, iar reproșurile lui sunt luate în seamă? [...]

Sub formă de exercițiu, vă propun să scrieți un scenariu în care rolurile s-ar inversa, adică în care Filip ar fi cel ce face efortul de a comunica mai bine. [...]

Ceea ce e important [...] e să nu confundați rațiunea cu duplicitatea, stăpânirea de sine cu manipularea. **Orice tehnică de comunicare este sortită eșecului dacă nu e bazată pe o profundă integritate.**"[139]

Același autor propunea șase principii elementare care să fie folosite de cei doi pentru dezamorsarea conflictelor ce pot apărea între ei. Iată care sunt aceste șase principii:

1. Dezarmarea

Aceasta este o cale „deosebit de eficace când interlocutorul este foarte înverșunat împotriva dumneavoastră și când vă atacă, aducându-vă acuzații virulente. Nu așteaptă decât un singur lucru – să intrați în defensivă – pentru a răsuci cuțitul un pic mai profund în rană și a vă trimite alte salve pe care le-a pregătit tacticos înainte de a vă întâlni. Dacă sunteți de acord cel puțin parțial cu afirmațiile sale, el se trezește deodată în situația că nu mai are adversar asupra căruia să tragă: este dezarmat.

---

[139] Phillipe Brinster, *Terapia cognitivă*, Editura Teora, 1998, pp. 155-158.

Dacă puteți accepta faptul că orice acuzație conține cel puțin o părticică de adevăr, nu va fi foarte greu să vă declarați de acord cu cineva care vă atacă. [...] E important [totuși să fiți] foarte prudent; dacă vă declarați de acord cu propuneri pe care nu le acceptați cu adevărat, vă veți trezi rapid într-o situație insuportabilă, care vă va obliga fie să vă contraziceți și să treceți drept un mincinos înveterat, fie să vă renegați și să fiți în contradicție cu propria dumneavoastră conștiință.

Iată niște extrase de dialog, care dau exemple concrete despre aplicarea posibilă a acestei tehnici a „dezarmării": [...]

Acuzație: *„Niciodată un compliment, niciodată o vorbă bună. Tot ce știi să faci e să găsești motiv de critică."*

Răspuns: *„E-adevărat că am tendința să remarc mai ușor greșelile tale, decât calitățile."*

Acuzație: *„Ești un neisprăvit. Și unde mai pui că te credeam, când îmi promiteai castele în Spania!"*

Răspuns: *„Știu, știu. Recunosc că eforturile mele pentru a ne îmbunătăți viața n-au prea dat rezultate până acum."*

Ați putea crede că a vă declara de acord cu acuzațiile vehemente ale cuiva e o greșeală de tactică ce-i permite acestuia să marcheze cu ușurință un punct. Vă înțeleg, deoarece aceasta este părerea majorității oamenilor, adică a tuturor celor care nu știu să comunice. [...] Acest răspuns este o încercare de a para lovitura și nu constituie un scop în sine sau o capitulare definitivă; el servește la aducerea dezbaterii pe terenul ascultării și al respectului mutual, și e urmat de dezvoltări mult mai elaborate."[140]

---

[140] *Idem*, pp. 158-160.

2. Empatia

„Ceea ce caracterizează aproape toate problemele de comunicare este faptul că persoanele în cauză nu se simt nici ascultate, nici înțelese. Ați avut desigur deja neplăcuta experiență de a vi se tăia vorba în cursul unei discuții; dacă această discuție era deja încordată, trebuie că ați trăit această întrerupere ca pe o dureroasă jignire și ca pe o agresiune. A nu fi ascultat înseamnă a nu fi respectat (cel puțin așa o resimțim). [...]

Succesul unui dialog veritabil poate fi exprimat astfel: *„Sunt gata să te ascult cu calm, să încerc să-ți înțeleg punctul de vedere, chiar dacă sunt în total dezacord cu ceea ce vrei să-mi spui și chiar dacă acuzațiile pe care mi le aduci mă fac să fierb de mânie. Simt nevoia să te înțeleg, ca să putem avea o explicație serioasă. Atitudinea mea atentă și deschisă nu-mi provoacă nesiguranță, căci ea nu înseamnă că îți accept ideile și că renunț la părerile mele proprii. Ea înseamnă pur și simplu că te respect ca persoană, că îți respect opiniile (fără a le împărtăși în mod obligatoriu) și că n-aș putea discuta în profunzime despre diferendele noastre, decât dacă pot realiza cu precizie ce gândești și ce simți."*

Cele trei funcţii de bază ale empatiei sunt:

– a-l asculta pe celălalt cu atenție

– a-i repeta ceea ce înțelegem

– a-i cere eventual precizări, informații în plus sau o confirmare.

De exemplu: [...]

Acuzaţie: *„Nu mă ajută cu nimic să discut cu tine, pentru că numai tu ai totdeauna dreptate."*

Răspuns: *„Ai deci sentimentul că nu știu să te ascult și că nu iau în seamă argumentele tale. Așa e?"*"[141]

3. Flexibilitatea

„Cum vreți să [puteți să vă împăcați cu cineva], dacă sunteți ferm convins că oricum nu are dreptate și că viziunea dumneavoastră asupra problemei este singura care merită atenție? [...] Intensitatea amărăciunii dumneavoastră și apăsarea pe care v-a provocat-o vă pot orbi în așa măsură încât să vă determine să credeți că judecata și analizele dumneavoastră n-ar putea suferi nicio obiecție. [...]

Dacă sunteți decis să stabiliți un dialog veritabil cu cineva, și nu un duel de invective (un dialog al surzilor), este în interesul dumneavoastră să vă prezentați punctul propriu de vedere în termeni cumpătați. O asemenea [abordare] are virtutea de a stinge pasiunile în cadrul dezbaterii, de a-i șterge caracterul judiciar (nici nu mai e nevoie de a găsi un vinovat și de a pronunța condamnarea) și ajută persoana din fața dumneavoastră să adopte la rândul său un ton mult mai conciliant.

În practică, această ponderare a ideilor și a sentimentelor pe care le exprimați față de celălalt se traduce prin expresii de genul: *„Am impresia că"*, *„Mi se pare că"*, *„După părerea mea"*, *„Am sentimentul că"* etc. [sau, în ceea ce privește] dorințele dumneavoastră, se manifestă prin locuțiuni de tipul *„Mi-ar plăcea să"*, *„Aș fi foarte fericit să"*, *„Cât aș fi de mulțumit să"* etc."[142]

---

[141] *Idem*, pp. 161-163.
[142] *Idem*, pp. 164-165.

4. Centrarea

„[Într-o ceartă, important] este să nu vă lăsați antrenat în reproșuri [colaterale]. Mai bine căutați să ajungeți la miezul subiectului. [...]

Încetați definitiv să-l considerați pe celălalt drept dușman și să vă temeți că, dezvăluindu-i sentimentele dumneavoastră, veți fi mai vulnerabil. Sinceritatea este o armă foarte puternică. Nu vă puteți aștepta ca soțul sau soția dumneavoastră să respecte regulile jocului de-a franchețea, dacă dumneavoastră înșivă vă jucați de-a ascunselea cu sentimentele proprii.

[...] Iată [un exemplu]:

Soția către soțul ei: *„Nu știu, Pierre, însă am impresia că te interesezi din ce în ce mai puțin de mine în ultimul timp. Acest lucru mă neliniștește și mă întristează enorm. Crezi că mă înșel?”*

[...] Cel care reușește să rămână centrat pe esențial se găsește într-o poziție bună pentru a-l invita și pe celălalt să facă la fel, ca în propunerile următoare:

„Știi, Jean, am impresia că ne învârtim în cerc și că există ceva mult mai profund care te deranjează. Nu crezi?”

„Înțeleg că purtarea mea cu această ocazie te-a putut nemulțumi, dar poți să-mi spui ceva în plus despre sentimentele care te frământă acum? Cum te simți și care-ți sunt aspirațiile?”

[...] Rămâneți simplu și firesc. Lăsați-vă inima să vorbească, [...] și încercați să aflați sentimentele celuilalt.”[143]

---

[143] *Idem*, pp. 165-167.

5. Autenticitatea

„Arta de a comunica este arta de a spune adevărul. Căutând tehnici care să vă dea posibilitatea de a o lua pe ocolite, puteți fi sigur că acest lucru va fi descoperit mai devreme sau mai târziu și vă veți pierde capitalul de încredere care v-a fost acordat.

Închipuiți-vă, de exemplu, că în cursul unei discuții cu soțul ei, Filip, Clara ar avea neplăcuta impresie că acesta nu-i spune adevărul. Dacă, de teama de a-l indispune, ea nu-și exprimă oful pe care-l are, sau dacă încearcă să-l mascheze pretinzând contrariul (spunând, de exemplu: *„Știu că pot avea încredere în tine"*), ea va mări pur și simplu tensiunea și stânjeneala create de minciuna lui Filip. În schimb, poate foarte bine să-i împărtășească îndoiala ei cu tact, fără a-l pune pe poziție de apărare. *„Știu că ești de bună credință, Filip, dar ceea ce tocmai mi-ai spus mă indispune. Am impresia că îmi ascunzi ceva, sau că nu-mi spui tot adevărul. Mă înșel?"* [...]"[144]

6. Aprecierea

„Deoarece disputele se însoțesc adesea de vorbe jignitoare, în mod obișnuit vă gândiți că cealaltă persoană vă urăște, sau că nu are niciun fel de stimă pentru dumneavoastră, nicio considerație. În aceste condiții, devine imposibil să acordați cel mai mic credit vorbelor lui, nici măcar să le dați atenție.

Dacă doriți să vă împăcați cu cineva, în ciuda raporturilor încordate, este esențial să-l înștiințați, în cursul

---

[144] *Idem*, pp. 167-168.

unei discuții, că ceea ce vă indispune la el sunt purtările lui, ideile sau sentimentele lui, dar că îl respectați profund ca persoană. Aceasta este cu atât mai valabil pentru o căsnicie, deoarece mai totdeauna certurile înflăcărate sunt semnul unei încrederi sau al unei nevoi de afecțiune frustrate, și nu al pierderii atașamentului sau a stimei.

[De exemplu]: *„Să știi că, dacă sunt atât de supărată, e pentru că te iubesc cu adevărat și că n-aș vrea să ți se întâmple vreo nenorocire."*[145]

Respectând aceste aspecte simple, cu multă iubire, este mult mai puțin probabil să mai apară atât de des certuri cu soțul sau soția dumneavoastră.

---

[145] *Idem*, pp. 168-169.

19. „CHINUL DE A O ASCULTA CÂT E DE SUPĂRATĂ...”

„Bărbaților le este greu să asculte nemulțumirile unei femei, deoarece trag imediat concluzia că nu sunt apreciați. Au impresia că ea le cere să-i rezolve problemele. Mesajul pe care îl primește bărbatul este că tot ceea ce face nu este suficient; de aceea, simte că nu este apreciat. Rațiunea îi spune că nu poate fi și supărată pe el, și să-l și aprecieze în același timp. Este atât de dureros pentru un bărbat să nu se simtă apreciat, încât atunci când o femeie este supărată, el simte impulsul să o facă să se simtă mai bine.

Bărbații sunt ultrasensibili la insatisfacția unei femei și din alt motiv. Fiind interesat de rezultate, un bărbat simte că are succes atunci când soția lui este fericită; când nu este fericită, se simte un ratat, ia totul personal, fără a realiza că, pe lângă el, mai sunt și alți factori care o pot afecta.

Uneori, tot ce are nevoie un bărbat este să i se aducă aminte că este apreciat *înainte* ca femeia să-și manifeste supărarea. În multe cazuri, l-ar ajuta dacă ea i-ar putea reaminti că (1) apreciază cu adevărat ceea ce face, (2) nu îi cere să facă mai multe, și (3) și-a împărtășit sentimentele doar pentru ca el să fie conștient de situația ei, și pentru a-și regăsi echilibrul și a-și limpezi mintea.

Pe de altă parte, este esențial ca bărbații să înțeleagă că, din când în când, o femeie are nevoie de o purificare

emoțională. E foarte posibil ca, în acele momente, să nu-l aprecieze. Dacă el o poate susține însă, și dacă îi poate da libertatea de a se descărca emoțional, atunci mai mult ca sigur își va găsi și echilibrul. Va fi capabilă să vadă din nou problema în mod limpede și să se concentreze asupra tuturor lucrurilor bune pe care le aduce el în viața ei."[146]

---

[146] Dr. John Gray, *Marte și Venus se ciocnesc*, Editura Meteor Press, 2009, pp. 143-144.

20. CUM SE RĂSFRÂNG ASUPRA TRUPULUI ȘI A MINȚII NEÎNȚELEGERILE DINTRE SOȚI

Omul de știință John Gottman de la Universitatea din Washington susține că „un semnal timpuriu de avertizare a faptului că o căsnicie se află în pericol este critica aspră"[147]. „Efectul imediat al [reproșurilor constante] este declanșarea unei crize permanente, pentru că blocajele emoționale apar tot mai des, iar suferința și mânia nu mai pot fi depășite. Gottman folosește un alt termen — *potopul* — referitor la această tulburare emoțională mult prea des întâlnită; soții sau soțiile ajunși în această situație sunt atât de copleșiți de negativismul celuilalt și de propria lor reacție față de acesta, încât sunt înghițiți de sentimente cumplite, scăpate de sub control. Acești oameni nu mai sunt în stare să recepteze nimic nedistorsionat sau să reacționeze cu mintea limpede. [...]

Momentul de blocaj emoțional este vizibil din ritmul cardiac: el poate crește cu 10, 20 sau chiar cu 30 de bătăi pe minut într-o clipă. Mușchii se încordează; apar dificultățile de respirație. Este o invazie de sentimente otrăvite și o neplăcută baie de frică și mânie ce nu poate

---

[147] John Gottman, în: Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, 2008, p. 181.

fi evitată, iar în mod subiectiv pare că durează „o veșnicie" până trece. În acest moment — de plin blocaj — emoțiile persoanei sunt atât de puternice, iar perspectiva atât de îngustă și gândirea atât de confuză, încât nu este nici o șansă de a accepta punctul de vedere al celuilalt sau de a rezolva lucrurile în mod rezonabil.

Sigur că majoritatea soților și soțiilor trec prin asemenea momente de mare intensitate atunci când se ceartă — e firesc. Problema într-o căsnicie apare atunci când unul dintre soți se simte invadat aproape permanent. Apoi, el / ea se simte copleșit de celălalt, este mereu gata să reacționeze în fața unui atac emoțional sau a unei nedreptăți, devine extrem de vigilent la cel mai mic semn de atac, insultă sau enervare și categoric că va reacționa exagerat și la lucrurile neînsemnate. Dacă soția îi spune: „Iubitule, trebuie să stăm de vorbă", el va alege un gând negativ: „Iar vrea să ne certăm" și va declanșa potopul. [...]

Acesta este poate punctul de cotitură cel mai periculos al unei căsnicii, o schimbare catastrofală. Soțul potopit ajunge să gândească tot ce este mai rău despre celălalt, interpretând mereu tot ceea ce face acesta într-o lumină negativă. Micile probleme generează bătălii majore, se simte permanent jignit. [...] Lucrurile continuând pe acest făgaș, pare inutil să mai fie discutate și cei doi soți [...] încep să ducă vieți paralele, practic izolându-se unul de celălalt și simțind singurătatea din interiorul căsniciei. Din păcate, după cum constată Gottman, mult prea des se ajunge la pasul următor, care este divorțul. [...]

Există o distincție clară între soți și soții legată de felul în care privesc conflictele emoționale. În general, femeile sunt mai dispuse să intre în discuții contradictorii pe pro-

bleme de căsnicie decât bărbații. La această concluzie a ajuns în urma unui studiu Robert Levenson de la Universitatea Berkeley din California, bazându-se pe cercetarea a 151 de căsnicii de lungă durată. Levenson a constatat că soților li se pare neplăcut și chiar au o aversiune față de a se înfuria în timpul unei neînțelegeri casnice, în vreme ce pe soții nu le deranjează chiar așa de rău.

Soții dovedesc o mai mare intensitate a spiritului negativ decât soțiile lor; bărbații cad mai ușor pradă acestui potop decât femeile, ca reacție la reproșurile celuilalt. Odată ajunși în această situație, soții secretă mai multă adrenalină în sânge, secreție declanșată de reacția negativă a soțiilor lor; soților le trebuie mai multă vreme pentru a-și reveni dintr-o asemenea stare. [...]

Motivul pentru care bărbații sunt predispuși la a ajunge împietriți, presupune Gottman, este acela de a se proteja pe ei înșiși de potop; studiul său arată că în momentul când se izolează, ritmul lor cardiac scade cam cu zece bătăi pe minut, ceea ce conferă o senzație subiectivă de ușurare. Dar — și aici se află paradoxul — atunci când bărbații se ascund în spatele unui zid, ritmul cardiac al soțiilor crește, fapt ce semnalizează o profundă nemulțumire. Acest tango [...] duce la o cu totul altă stare în raport cu confruntările emoționale: bărbații doresc să le evite tot atât de mult pe cât nevestele se simt nevoite să le caute cu tot dinadinsul.

Tot așa cum bărbații preferă să se refugieze în spatele unui zid, femeile aleg să facă reproșuri soților lor. [...] Cum ele încearcă să declanșeze și să rezolve neînțelegerile și mâhnirile, tot așa soții lor se dovedesc puțin dispuși să se implice în discuții aprinse. Soția își vede soțul refuzând

implicarea, și atunci își sporește volumul și intensitatea nemulțumirii, începând să-i facă reproșuri. Ca răspuns, soțul devine defensiv sau se refugiază în spatele unui zid; ea se simte frustrată și furioasă, devenind disprețuitoare, pentru a da o mai mare greutate insatisfacției sale. Când soțul devine obiectul criticii și al disprețului soției sale, începe să creadă că este o victimă nevinovată sau că are dreptul să se indigneze, ceea ce declanșează un potop tot mai mare."[148]

Dr. John Gottman oferea următorul sfat concret legat de cum se poate proceda în astfel de situații:

Dacă simțiți – spune el – că aveți tendința să deveniți „potopit(ă)" în mijlocul unei certe cu soția, respectiv cu soțul, în acele momente orice șansă ca voi doi să vă puteți rezolva problemele dispare. Vă simțiți atât de agitat(ă), încât nici măcar nu puteți auzi ce spune celălalt, cu atât mai puțin să și înțelegeți și să faceți ceva pentru dezamorsarea conflictului. Atunci ce e de făcut?

Primul pas ar fi să încetați temporar discuția. Dacă veți continua, vă veți trezi curând că explodați de mânie în fața celuilalt, sau faceți implozie lăuntric – niciuna din cele două variante nu vă poate duce nicăieri altundeva decât (dacă se repetă prea des) pe drumul spre divorț. Singura strategie rezonabilă este să vă încunoștiințați soția sau soțul că vă simțiți „potopit" și că aveți nevoie să luați o scurtă pauză. Pauza aceasta ar fi cel mai indicat să dureze în jur de douăzeci de minute, deoarece (în special în cazul soțului) cam de atât timp are nevoie corpul ca să se calmeze. Este crucial ca în aceste minute să evitați gândurile de indignare îndreptățită sau cele care vă fac

---

[148] Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, 2008, pp. 186-190.

să vă considerați o victimă nevinovată. Petreceți aceste minute liniștindu-vă sau gândindu-vă la altceva – rugându-vă, ascultând niște muzică liniștitoare, sau făcând exerciții fizice. Ca să vă recăpătați liniștea, este esențial să luați aminte la cât de adânc respirați. De regulă, atunci când vă simțiți „potopit(ă)", fie vă țineți destul de mult respirația, fie respirați sacadat și scurt. Așa că în astfel de momente străduiți-vă să respirați cât mai profund.

„Eu consider – scrie John Gottman în cartea sa – că faptul de a lua o pauză de acest gen este ceva atât de important, încât programez acest exercițiu în cadrul fiecărui seminar pe care îl țin pe tema căsătoriei. Primesc invariabil același răspuns din partea participanților. La început, ei mormăie și se plâng că sunt siliți să se relaxeze. Unii sunt chiar cinici cu privire la exercițiile de relaxare și spun că nu văd cu ce ar putea ajuta [acestea] la păstrarea jurămintelor căsătoriei. Și totuși, odată ce fac exercițiul, își dau singuri seama cât de puternic și de util este. Dintr-o dată, toată lumea din cameră se relaxează. Se poate vedea cu ușurință diferența în modul în care soții și soțiile relaționează unul cu celălalt. Vocile li se îndulcesc, se chicotește mai mult. Liniștiți așa cum sunt acum, le vine mult mai ușor să lucreze împreună ca aliați în loc să fie adversari."[149]

---

[149] John Gottman, Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Orion Books Ltd, 2000, pp. 178-179.

21. ÎNCĂ O CALE DE A-ȚI PĂSTRA CALMUL

Dr. Paul Hauck sfătuia într-una din cărțile sale ca, „atunci când suntem acuzați de ceva, să ne punem două întrebări: *Este adevărat ceea ce se afirmă?* și a doua: *Este fals ceea ce se afirmă?*

Dacă acuzația este adevărată, ea trebuie recunoscută ca atare. [...] Dacă știi și recunoști că așa ești, de ce să te superi? [...]

Dacă acuzația este întemeiată, dar nu îți place pentru că nu știai că ai cusurul de care ești acuzat, admite-o și mulțumește-i celuilalt pentru că a avut onestitatea [...] să-ți spună. [...] Și tu dezaprobi asemenea lucruri, așa încât fii recunoscător celuilalt că a fost destul de sincer ca să-ți semnaleze aceste aspecte dezagreabile. Dacă este adevărat ce ți-a spus, e bine că cineva a avut curajul să-ți spună.

Ce [...] să facem dacă acuzația este evident nefondată? Să-i dăm dreptul celuilalt să aibă propria lui părere și să ne vedem de treabă. [...] În acest fel este posibil să nu te supere nicio acuzație și să nu te *ofenseze* nicio remarcă lipsită de tact. În concluzie, noi nu putem fi insultați decât atunci când transformăm o simplă remarcă în insultă. Noi, și nu alții ne creăm insulta printr-o excesivă susceptibilitate și prin modul nostru foarte personal de

a reacționa față de alții, ceea ce convertește comentariile anodine în insulte grave."[150]

Astfel de afirmații nu sunt nicidecum un lucru nou, ele fiind cunoscute de multe sute de ani de Biserică. Spre exemplu, în secolul al IV-lea, Sfântul Ioan Gură de Aur scria: „Dar eu nu pot răbda batjocurile [celuilalt – în cazul nostru, ale soțului sau soției], îmi vei spune. Din ce cauză? Dacă [el / ea] îți spune adevărul, cu atât mai mult ar trebui să te îmblânzești și să-i mulțumești că te-a ajutat să-ți descoperi partea cea rea a sufletului, iar dacă îți spune o minciună, nici să nu o bagi în seamă."[151]

---

[150] Dr. Paul Hauck, *Fii calm! Cum să facem față frustrărilor și stărilor de furie*, Editura Polimark, 1997, pp. 105-106.

[151] Sfântul Ioan Gură de Aur, în: Pr. Evgheni Șestun, *Familia ortodoxă: sfaturi, cuvinte de învățătură, rugăciuni*, Editura Sophia, 2005, p. 35.

22. MAI MULTE DESPRE MODUL ÎN CARE NEÎNȚELEGERILE DINTRE CEI DOI SE RĂSFRÂNG ASUPRA MINȚII ȘI TRUPULUI

„Vă întrebați poate – scria cineva – de ce nu știți de pe acum care e calea de a crea armonia conjugală. Amintiți-vă unde ați deprins cunoștințele pe care le aveți. La școală, desigur, unde ați studiat literatură și matematică. Dar ați avut vreun curs la care să vi se spună cum să [sporiți trăinicia unei căsnici]? Nu. Este tragic faptul că nu se face niciun pic de educație în această privință, având în vedere faptul că ne petrecem mai mult timp din viață interacționând cu oamenii decât făcând calcule matematice."[152]

Să analizăm de pildă următoarea ceartă:

„Soțul dumneavoastră tocmai v-a spus că weekendul viitor va pleca cu prietenii lui într-o excursie cu caiacul. Vă zâmbește ștrengărește, dezvăluind o dantură strălucitoare, și trebuie să vă abțineți ca să nu-i plasați un pumn. L-ați rugat de o mie de ori să vă consulte înainte de a-și face planuri. A uitat, e în mod clar un caz de Alzheimer juvenil. Acum vă aflați în situația de a-i spune pentru a mia oară

---

[152] Jamie Turndorf, *Arena conjugală*, Editura Curtea Veche, 2003, p. 12.

cât de tare vă supără lucrul acesta. Brusc, ochii lui își pierd orice expresie și pare să nu mai audă nimic din ceea ce-i spuneți. Nu vă ascultă, așa că vă înfierbântați. Inutil. În loc să înțeleagă ce anume vă macină, se răsucește pe călcâie. Asta vă enervează și mai tare, ceea ce face ca termostatul dumneavoastră emoțional să explodeze. Dar, înainte de a termina ce aveați de spus, vă treziți că vorbiți cu ceafa lui.

Acum deveniți agresivă. Așa că îl urmăriți în camera de zi, unde îl găsiți privind în gol, cu maxilarele încleștate. Insistați, vă plângeți, țipați, dar el vă ignoră.

Cu cât tăcerea lui de piatră se prelungește, cu atât vă supărați mai tare (nu vă iubește nici măcar atât cât să vă răspundă). Cu un ultim efort, atacați cu toate forțele. Evrika! Tăcerea a luat sfârșit, dar în loc să auziți cuvinte de înțelegere, el explodează în acuze verbale.

– Poate că tu ești problema aici!, urlă el, agitându-și pumnul de parcă ar avea un ciomag.

– Nu încerca să dai vina pe mine... tu ești cel care a făcut planuri ca să plece.

– Cine ar vrea să-și petreacă timpul cu o scorpie?!

Și în câteva secunde dispare din casă.

Data viitoare când veți încerca să abordați problema veți fi și mai nervoasă. Și, surpriză: el va fi mai surd, mai defensiv sau va dispărea pur și simplu într-o clipă, precum lumina unui licurici.

Scenariul descris mai sus – retragerea bărbatului aflat în bătaia focului – este numit și „retragerea soțului" – o reacție involuntară de îndepărtare, care are loc atunci când un bărbat se simte atacat. Și, conform unor cercetări extinse, retragerea soțului este cauza principală a conflictelor conjugale și a divorțului.

Retragerea soțului este provocată de o coliziune între două moduri incompatibile de a aborda un conflict: cel al soției, care își exprimă cu intensitate supărarea și furia, și cel al soțului, care evită confruntarea. [...] Soțiile pot să întrerupă acest ciclu, comunicând mesaje emoționale mai calme. [...]

Conform cercetărilor efectuate de J.M. Gottman și R.W. Levenson, retragerea soțului este provocată de un dezechilibru biochimic, care se produce atunci când un bărbat se simte amenințat. Acest lucru se întâmplă când sistemul nervos autonom (SNA) al unui bărbat este supus unor tensiuni ridicate. Glandele suprarenale încep să producă adrenalină, pulsul crește la 100 de bătăi pe minut (bpm), mușchii se încordează și adesea bărbatul începe să transpire. Acestea sunt manifestările fiziologice ale stimulării SNA; ele sunt automate și se produc fără intervenția rațiunii.

Din punct de vedere fiziologic, bărbații reacționează foarte puternic la stres, fapt care a fost demonstrat empiric prin numeroase studii. De exemplu, eu – afirmă autoarea unei cărți în acest domeniu – am condus o analiză de laborator în care am evaluat nivelurile de stimulare ale soților și soțiilor, folosind un dispozitiv care măsoară pulsul și umiditatea pielii, înainte, în timpul și după o discuție aprinsă. Rezultatele studiului au arătat că bărbații, dar nu și femeile, înregistrează o stimulare a SNA în timpul discuțiilor tensionate. Un alt studiu, efectuat de C.W. Liberson și W.T. Liberson, a descoperit că, atunci când sunt supuși acelorași factori de stres, bărbații suferă tulburări fiziologice, în timp ce compoziția chimică internă a femeilor rămâne relativ stabilă. [...] Cercetările

sunt concludente. Bărbații sunt mai predispuși să înregistreze stimulări ale SNA ca reacție la stres, în general, și ca reacție la conflictul conjugal, în particular.

Atunci când are loc o stimulare a SNA, apare reacția de luptă sau fugă, o reacție de supraviețuire care se manifestă ori de câte ori cineva se simte în pericol, atât fizic cât și emoțional. [...]

Din moment ce un soț nu vrea să o atace pe (să lupte cu) furioasa lui soție, corpul său emite semnale care îl determină să plece, să se retragă. Comportamentele de retragere se manifestă fizic, verbal și psihic. Comportamentul *fizic* poate include părăsirea casei sau a camerei și / sau evitarea contactului cu soția; comportamentul *verbal* poate include scuze, motivații sau negarea responsabilității, atacurile verbale și învinuirile; iar comportamentul *psihic*, adică retragerea mentală, include refuzul de a asculta, împietrirea feței, păstrarea tăcerii sau evitarea contactului vizual. Este important să știți – accentuează aceeași autoare – că toți soții nefericiți din punct de vedere conjugal manifestă comportamentul de retragere sub o formă sau alta. [...]

Fără să știe că reacția de a fugi a soțului ei este un rezultat al acestei programări biologice, o soție devine din ce în ce mai furioasă la gândul că acestuia nu îi pasă de ea, și involuntar îi declanșează soțului și mai multe alarme biologice. Cu cât el se retrage mai mult, cu atât ea devine mai vehementă și, în scurt timp, avem de-a face cu certuri conjugale cronice.

Pentru ca totul să fie și mai rău, atunci când stimularea SNA este foarte mare, ea provoacă reacții fiziologice suplimentare, care intensifică și mai mult conflictul conjugal:

funcțiile cognitive ale bărbatului se diminuează, ceea ce înseamnă că rațiunea și logica încetează să mai existe. [...]

Când o soție furioasă se adresează soțului ei, acesta are nevoie de toate funcțiile sale cognitive superioare, precum rațiunea și capacitatea de a soluționa probleme, pentru a face față acestei amenințări. Din nefericire, tocmai mecanismele de care are nevoie pentru a soluționa conflictul au fost blocate, iar el e cu totul indisponibil pentru orice schimb productiv. Aceasta explică de ce există modele de luptă atât de bine întipărite în căsniciile aflate mereu în conflict. Certurile se desfășoară întotdeauna la fel. [...]

Când George a ajuns acasă, nici măcar nu bănuia că era gata să înceapă o ceartă.

– Ai cumpărat lapte?, l-a întrebat soția sa, Mary.

– Nu, am uitat, a răspuns el, cu o expresie imobilă pe față.

– Ți-am spus să te oprești în drum spre casă!, a spus ea, oftând.

George o fixează în tăcere pe Mary, care spune:

– Nici măcar nu mă asculți!

– Ba da!

– Ce-am spus?

George o privește fix, cu maxilarele încordate.

- Îți voi reîmprospăta memoria. Am spus că ai uitat să cumperi lapte!

– Știu!

– Atunci? Cum se face că ai cumpărat astea șase cutii?

– Ei bine... le-am cumpărat de la benzinărie, spune George, închizând ochii.

– Și de când nu mai au lapte la benzinărie?

– Nu pot să țin minte totul. Nici nu-ți pasă că am avut o zi grea.

El îi întoarce spatele.

– Ce legătură are asta cu laptele? Ca de obicei, ai uitat pentru că ceea ce vreau eu n-are importanță pentru tine.

– Asta nu e adevărat, îți cumpăr ce vrei, spune el, privind aiurea.

– Ce? întreabă Mary, ridicând vocea.

– Păi, prăjituri, îngheţată, pizza – strigă el.

– Și... le mănânci tot tu. M-am săturat de scuzele tale. Recunoaște... ai uitat de amărâtu' de lapte!

– Da, am uitat de amărâtu' de lapte. Am alte lucruri mult mai importante pe cap, cum ar fi să pot supraviețui cu o masteră.

George iese trântind ușa.

În cazul de mai sus, George a ilustrat un caz fatal de lichefiere a creierului, datorată unei stimulări cronice a SNA. De asemenea, blocajul cognitiv a cauzat incapacitatea sa de a procesa informațiile, semnalată de el atunci când a închis ochii și a privit în altă parte. În afară de faptul că mintea sa a încetat să funcționeze, ce altceva s-a mai întâmplat cu bietul George? Mușchii i s-au încordat, de unde a rezultat acea privire goală, de gheață, pe care soția sa a interpretat-o drept o dovadă a lipsei lui de interes față de nevoile ei. În plus, mușchii săi s-au încordat pentru că se pregătea de luptă sau de fugă. Pentru că George își iubește soția, nu dorește să se lupte cu ea, așa că alege să fugă.

Prima formă de fugă manifestată de George a fost retragerea *psihică*. Mintea sa a părăsit scena; el s-a detașat, părea să fie surd și evita contactul vizual. Mary a fost scandalizată de aparenta lui lipsă de interes, înfuriindu-se. Stimularea SNA al lui George a crescut, iar el a

alunecat către fuga *verbală* – oferind explicații, devenind defensiv, negând și refuzând să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul său supărător. Fuga verbală a înfuriat-o și mai tare pe Mary („Cum îndrăznește să dea vina pe mine?"), iar ea a devenit și mai agresivă, lucru care a intensificat stimularea SNA a lui George.

Deoarece fuga verbală nu a reușit să decongestioneze situația, corpul lui George a fugit efectiv (fuga *fizică*). El a părăsit camera pentru a restabili echilibrul chimic; însă, din nefericire, ori de câte ori George se retrage fizic, Mary interpretează acest comportament ca pe o nouă dovadă a lipsei lui de afecțiune. Ea devine din ce în ce mai furioasă; stimularea SNA în cazul lui George crește proporțional, astfel încât el primește în mod constant semnale interne, care îl avertizează să fugă din fața pericolului. Și, mai grav, aceste semnale de alarmă ajung să facă parte din starea sa „normală" de funcționare. Stimularea constantă a SNA duce la blocaje cognitive cronice, ceea ce explică de ce George uită de obicei să ia lapte. Atâta timp cât reacțiile chimice interne ale lui George sunt perturbate, el va continua să se retragă. Mary, la rândul ei, va continua să se înfurie, ceea ce va duce la menținerea unor reacții chimice perturbate la George. Certurile cronice dintre ei sunt un rezultat al acestor factori. [...] Nu poate exista o soluționare a conflictelor până când termostatul [emoțional] nu va coborî la o temperatură normală."[153]

Analizând cauzele conflictelor conjugale cronice, aceeași autoare consideră că, în marea lor majoritate, acestea

---

[153] Jamie Turndorf, *Arena conjugală*, Editura Curtea Veche, 2003, pp. 15-24.

„sunt provocate de cicatricele vechi din copilărie."[154] Iată un exemplu al unei astfel de cicatrice, și o soluție propusă pentru vindecarea ei:

„CICATRICEA NR. 1 – *„Mami (tati), unde ești? Acordă-mi, te rog, atenție, mami (tati).*

Atunci când erați mic, părinții s-au despărțit ori au divorțat, și ați fost abandonat din punct de vedere fizic sau emoțional de unul sau de ambii părinți. Mama / tata nu avea niciodată timp pentru dumneavoastră ori a dispărut fără urmă; sau apărea și dispărea fără veste ori promitea să vină să vă vadă și nu apărea.

Modul în care se face simțită această cicatrice în conflictele conjugale:

A. (de obicei, femeie): posesivitate excesivă

Dacă abandonul face parte din istoria dumneavoastră personală, e posibil să fiți posesivă, să pretindeți de la soț mai mult timp decât este dispus să vă ofere, sau să căutați asigurări constante că sunteți importantă pentru el.

B. (bărbat sau femeie): gelozie

Aveți impresia că celălalt iubește mai mult pe altcineva decât pe dumneavoastră, deși nu aveți niciun motiv să-l bănuiți de infidelitate. Puteți fi gelos din cauza implicării sale în activități cu alte persoane sau din cauza timpului pe care îl petrece cu copiii, prietenii sau pasiunile sale. [...]

Tipul adecvat de vindecare pentru A și B:

Trebuie să știți că soțul nu vă va abandona așa cum au făcut părinții dumneavoastră. În plus, simțiți nevoia

---

[154] *Idem*, p. 81.

să știți că sunteți pe primul loc în inima lui. Trebuie să înțelegeți că e dificil pentru soțul dumneavoastră să vă transmită acest mesaj, dacă se vede acuzat de infidelitate sau de neglijare. De asemenea, reamintiți-vă că acțiuni sau omisiuni care abia dacă ar deranja pe altcineva, pe dumneavoastră vă devastează tocmai din cauza trecutului. Trebuie să-i spuneți soțului dumneavoastră că acuzațiile pe care i le aduceți, de infidelitate sau de neglijare, sunt alimentate de abandonul din copilărie. Atunci când vina va fi abătută de la propria persoană, nu se va simți obligat să se apere și își va putea canaliza energia pentru a vă oferi asigurările de care aveți nevoie. Aceste principii sunt valabile și în cazul în care soțul este partenerul gelos."[155]

Aceeași autoare oferă și câteva sugestii în vederea aplanării certurilor în familie. Ea apreciază că cea mai bună modalitate prin care o femeie își poate exprima o nemulțumire soțului ei este de a „descrie comportamentul deranjant al lui și felul în care acel comportament o face să se simtă („Atunci când faci ..., mă simt ...").

Remarcați faptul – accentuează aceeași autoare, adresându-se soțiilor – că v-am spus să vă concentrați atenția asupra *comportamentului* care v-a deranjat. Atrăgând atenția asupra comportamentului soțului *și nu asupra persoanei sale*, [...] evitați stimularea SNA. Puteți [de asemenea] să inversați ordinea [...] și să spuneți „M-am simțit ... atunci când ai făcut sau ai spus ...." [...]

Evitați să îl acuzați direct. Atunci când [el] aude: „Ai făcut ... sau ...", el are impresia că asupra lui este îndreptat un deget acuzator, și știți care e urmarea acestui fapt. Puteți să îl menajați dacă [spuneți de pildă]: „Mă simt ...

---

[155] *Idem*, pp. 91-93.

atunci când se întâmplă cutare lucru" sau „Mă simt ... atunci când mi se spune (face) cutare lucru." [...]

Nu uitați că bărbaților le este dificil să transforme semnalele dumneavoastră de alarmă în soluții concrete. Dacă nu îi oferiți sugestii privind felul în care s-ar putea schimba sau v-ar putea face mai fericită pe viitor, el va avea sentimentul că se scufundă într-un ocean de nemulțumiri. Sugestiile pentru viitor fac apel la latura sa realistă, orientată către acțiune, care spune: „Spune-mi ce să fac și voi face."

Multor femei le este dificil să formuleze o sugestie explicită pentru viitor, deoarece [...] lor le este mult mai simplu să spună cu ce anume greșesc soții lor, decât să construiască un enunț clar și concis, care să descrie comportamentul pe care ar prefera să îl aibă soțul lor.

Această neputință își are adesea originea într-o împotrivire adânc înrădăcinată de a-și exprima nevoile sau dorințele. Aceste nevoi sună adesea astfel: „Dacă trebuie să îi spun eu soțului meu ce vreau, nu mai are nicio valoare" sau „Dacă m-ar iubi, ar ști ce vreau". Așa cum am spus [mai sus], această dorință are drept cauză absența sau insuficiența unei îngrijiri materne în primii ani de viață. Trebuie să înțelegeți că soțul dumneavoastră nu vă va putea recompensa pentru aceste lipsuri timpurii. Așa că, dacă vreți să continuați să fiți nefericită, păstrați-vă speranța că el va ghici fiecare nevoie a dumneavoastră. Și dacă tot sperați asta, puteți să așteptați [le fel de bine și să fie el cel care naște copiii]. Șansele ca unul dintre aceste două lucruri să se întâmple sunt la fel de mari.

Un alt motiv pentru care probabil vă este greu să construiți o sugestie concretă pentru viitor este acela că, după cum știți, femeile nu au fost educate pentru a se

exprima în termeni concreți, obiectivi. Asta explică faptul că vă este, probabil, mai simplu să spuneți „Poartă-te frumos cu mine" (vag și general), decât „Mi-ar face plăcere dacă m-ai invita să mâncăm în oraș vineri seara." Sau vi se pare mai simplu să spuneți: „Nu îmi mai acorzi deloc atenție" (vag, general, critic, protestatar), în loc să spuneți „Mi-ar plăcea să stai lângă mine și să asculți ce vreau să-ți spun."[156]

O abordare greșită a conflictelor, precum și o soluție oferă un alt autor în cartea sa „Cum să-ți înțelegi soțul":

„O femeie mi-a spus că se simțea foarte descurajată de lipsa de interes a soțului față de ea. Era extrem de interesat de munca lui, de prietenii și de pasiunile lui, dar nu manifesta aproape niciun interes față de ea sau față de copiii lor. Mi-a vorbit întruna despre cât de mult încercase să îl schimbe. Nimic nu părea să meargă.

Când am discutat despre toate acestea cu soțul ei, am descoperit că ea îi reamintea veșnic neajunsurile lui ca soț. Mi-a spus că întotdeauna părea să aleagă momentul cel mai nepotrivit ca să vorbească despre problemele lor – „Tocmai când încerc să mă odihnesc". Pe deasupra, se purta de parcă i-ar fi fost în același timp procuror, judecător și curtea de jurați. Chiar înainte să meargă la culcare, imediat ce venea acasă de la lucru, în aproape orice moment de odihnă, ea începea să-l condamne și să discute.

Am început să înțeleg că ea avea așa-numitul „spirit certăreț" – era acel gen de persoană care veșnic se luptă ca lucrurile să fie așa cum dorește. *Întotdeauna îl împingea într-un colț, încercând să-l facă să-i împărtășească punctul*

---

[156] *Idem*, pp. 200-203.

ei de vedere. Şi Biblia *descrie influenţa nefastă a unei femei certăreţe. Ea îl secătuieşte pe bărbat precum soarele arzător din deşert; îl conduce pe bărbat spre marginea acoperişului; îl udă ca apa de ploaie scursă dintr-un jgheab (Pilde 25, 24*[157]*; 21, 19*[158]*; 27, 15*[159]*).*

Ce analogie perfectă! Acasă, obiceiurile acestei femei erau la fel de obositoare ca un răpăit de ploaie necontenit – ca un robinet stricat. Era ca soarele care-l potopeşte pe un călător în deşert. Soţul ei nu putea să scape de ea, indiferent încotro se îndrepta. Nu găsea nicio oază de odihnă, pentru că ea îi reamintea veşnic de greşelile lui. În cele din urmă, faptele ei îl împingeau spre marginea acoperişului, de unde nu mai avea încotro s-o apuce.

Vreţi să ştiţi ce l-a făcut să coboare rapid de pe acoperiş? Soţia lui s-a descotorosit de acest spirit certăreţ. Prin urmare, a produs în soţul ei o schimbare extraordinară. Astăzi, ea îl descrie ca pe un soţ mult mai iubitor, care o face să se simtă împlinită într-o măsură la care nici n-a visat vreodată."[160]

Unele adevăruri şi sfaturi înţelepte găsim şi la filosofii din vechime. În legătură cu înfrânarea mâniei, împăratul roman filosof Marc Aureliu (sec. II d. Hr.) ne sfătuieşte: „Când eşti pe cale să fii zguduit de mânie, nu uita niciodată că starea de iritare nu este nici o dovadă

---

[157] „Mai bine să sălăşluieşti într-un colţ de acoperiş, decât să trăieşti cu o femeie certăreaţă într-o casă mare."

[158] „Mai bine să locuieşti în pustiu decât cu o femeie certăreaţă şi supărăcioasă."

[159] „Un jgheab care curge în vreme de ploaie şi o femeie arţăgoasă sunt la fel."

[160] Gary Smalley, *Cum să-ţi înţelegi soţul*, Editura Curtea Veche, 2002, pp. 134-135.

de bărbăție, ci, dimpotrivă, bunătatea și blândețea [...] dau dovadă de mai mare tărie bărbătească. În acestea stau puterea și vlaga și tăria caracterului omenesc, iar nu când cineva este scos din fire și cu toane rele."[161] Iar filosoful stoic grec Epictet (sec. I-II d. Hr.) scria: „Mai bine sfătuiește, decât să ocărăști. Căci sfatul e blând și prietenos, iar ocara aspră și tăioasă. De aceea, sfatul îndreaptă, iar ocara îndârjește."[162]

Însă oricare ar fi calea pe care am alege-o pentru a evita aceste nefericite întâmplări, trebuie să nu uităm niciodată că fără ajutorul lui Dumnezeu, cerut în rugăciune, nu vom reuși nimic bun, oricât de eficiente ar fi metodele pe care le pune în mișcare puterea omenească. După cum citim de pildă în viața sfântului Columban, un sfânt irlandez ortodox ce a viețuit înainte de Marea Schismă:

„Răbdarea și stăruința nu stau nicidecum în puterea omului, ci sunt daruri cerești, și de aceea omul trebuie să le ceară necontenit de la Dumnezeu, făcând aceasta nu cu mândrie și îngâmfare, ca și cum ar fi cineva pentru că rabdă, ci dimpotrivă, cu smerenie și umilință."[163]

Să cerem deci și noi de la Dumnezeu, cu rugăciune fierbinte, să ne dăruiască multă răbdare și multă dragoste, căci de la El vin toate darurile cele bune și doar El este Cel care poate cu adevărat să ne dăruiască pace și bună înțelegere în familie.

---

[161] Marc Aureliu, *Către sine însuşi*, Editura Vestala, 2006, p. 147.

[162] Epictet, *Manualul şi Fragmente*, Editura Saeculum Vizual, 2002, p. 60.

[163] Vlad Benea, *Vieţile sfinţilor ortodocşi din Apus*, Editura Renaşterea, 2006, p. 199.

23. CUM ȘI DE CE SĂ-I SCRII EI / LUI O SCRISOARE DE DRAGOSTE ATUNCI CÂND EȘTI SUPĂRAT PE EA / EL

Dr. John Gray sublinia următoarele aspecte: „Când suntem supărați, dezamăgiți, frustrați, ne este greu să comunicăm cu afecțiune. Când ne copleșesc sentimentele negative, tindem, pentru moment, să lăsăm la o parte încrederea, grija, înțelegerea, acceptarea, aprecierea și respectul. În asemenea momente, chiar având cele mai bune intenții, discuția se transformă în altercație. [...]

În asemenea momente, femeile tind, fără să-și dea seama, să-i blameze pe bărbați și să-i facă să se simtă vinovați. În loc să-și amintească faptul că soțul face tot ce poate, femeia bănuiește ce-i mai rău și manifestă nemulțumiri și supărare. Când simte că o copleșesc sentimentele negative, îi este deosebit de greu să vorbească soțului într-un fel plin de încredere, acceptare și apreciere. Ea nu-și dă seama cât de dureroasă este pentru acesta atitudinea ei.

Când bărbații sunt supărați, ei tind să le condamne pe femei și sentimentele acestora. În loc să-și amintească de vulnerabilitatea și sensibilitatea soției, bărbatul uită de nevoile ei și pare grosolan și lipsit de grijă. Când se simte copleșit de supărare, îi este deosebit de greu să manifeste

grijă, înțelegere și respect. Nu-și dă seama cât o doare atitudinea lui.

În asemenea momente, **discuțiile nu folosesc.** Din fericire, mai există o alternativă. În loc să vă exprimați verbal sentimentele, scrieți-i celuilalt o scrisoare. Scriind, [...] exprimându-vă liber și analizându-vă sentimentele, veți deveni automat mai echilibrați și mai afectuoși. Scriind, bărbații devin mai atenți, mai înțelegători și mai respectuoși, iar femeile, mai încrezătoare, mai tolerante și mai generoase.

Așternerea în scris a sentimentelor negative este un mod excelent de a deveni conștient de cât de lipsit de afecțiune puteți părea. [...] În plus, scriind, intensitatea supărării se poate reduce, lăsând din nou loc sentimentelor mai bune. Fiind mai echilibrat, veți putea merge să-i vorbiți celuilalt cu mai multă afecțiune, **fără atâtea acuzații și condamnări.**"[164]

Iată un exemplu de scrisoare, în care accentul este pus pe exprimarea sentimentelor, în măsura posibilului fără acuzații și reproșuri (deși s-au mai strecurat câteva), iar partea mai „neplăcută" a scrisorii e echilibrată de aspectele pozitive cu care aceasta se încheie (ar trebui să observăm mereu, în primul rând, calitățile celuilalt, și abia apoi defectele, dar ce ușor e să le vedem doar pe cele din urmă!):

Dragă Eleonora,

M-ai rugat zilele trecute să-ți trimit e-mailul de care ți-am mai vorbit. La început mă gândeam să nu ți-l trimit, pentru că el conținea niște nemulțumiri ale mele, dintre

---

[164] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Editura Vremea, 2003, p. 164.

care unele nu mai sunt valabile (de exemplu, că nu mai ții atât de mult să ghicesc tot ce simți, de când ți-am spus că nu pot să răspund la cerința asta). Totuși, ți-l trimit.

Așa că... voilà:

M-au surprins și m-au pus pe gânduri niște cerințe pe care le-ai formulat în duminica în care ai fost la mine, precum:

– să-ți ghicesc toate gândurile în orice împrejurare și să ți le îndeplinesc – de exemplu, că îți era cald la un moment dat și că trebuia să deschid fereastra și să dau caloriferul la o diviziune mai jos

– că trebuia să-ți spun eu să dai telefon mamei tale de la telefonul fix (al meu), când aveai lângă tine pe masă telefonul mobil. De altfel, ar fi fost absolut nepoliticos să-ți amintesc eu de telefon, sugerându-ți astfel că e târziu

– să țin minte tot ceea ce-mi spui și ce mi-ai spus vreodată, căci altfel înseamnă că nu sunt atent când îmi vorbești. Asta mi se pare o doleanță ciudată și greu de pus în practică pentru un om cu o bună memorie, în care trebuie să înmagazineze și multe alte date

– ai totdeauna aceeași expresie a feței și nu pot să-mi dau seama când ești de acord sau nu cu ce spun eu, când te plictisesc cu ce îți spun sau ești interesată, când ești supărată sau nemulțumită sau ești bucuroasă etc.

– când spui că trebuie să fiu eu însumi și să nu țin cont de părerea celorlalți când îmi exprim părerile mele, te contrazici, pentru că, pe de altă parte, zici că trebuie să-ți ghicesc gândurile și orice stare sufletească și să acționez în funcție de acestea. A, dar asta e valabil numai în cazul tău!

– deși eu nu sunt un om pretențios, în sensul că pe mine nu mă deranjează alte lucruri pe care le-ai catalogat ca făcând parte din „personalitatea ta dificilă" – de exemplu

că-ți place să amâni, sau că ai dezordine de cărți la tine în cameră etc., totuși alte derogări care nu-mi stau în fire și-n putință cred că n-aș reuși să le îndeplinesc

– și, mai presus de toate, când fixezi unui om anumite cerințe sau, hai să zic, doleanțe – ceea ce în sine nu e o idee rea – trebuie să conștientizezi că această atitudine trebuie să fie reciprocă

– de asemenea, eu simt că felul în care „vorbim" este cam nefiresc: eu vorbesc fără niciun ecou, tu nu răspunzi nimic, așteptând ca eu să-mi continuu monologul. Asta nu înseamnă comunicare. Ar trebui să existe un dialog permanent, cu stimuli din ambele părți

– trebuie să-ți spun și că mă deranjează faptul că nu pot să mă văd cu tine din cauza programului pe care-l ai: de dimineață până la ora 5 seara ești la serviciu, după care pleci imediat la meditații și te întorci când e deja prea târziu să ne mai putem întâlni. După cum ți-am zis și ieri la telefon, m-am gândit la varianta să vin la tine la serviciu în perioada ta „liberă" dintre orele 4 și 5 (între serviciu și meditații), dar îmi e neplăcut să stau și să aștept în timp ce tu și colegele tale sunteți ocupate, colegele tale cu alte treburi de serviciu, tu iei o gustare sau scrii e-mailuri și eu stau și mă uit la voi și aștept și nu mă simt deloc bine în postura de intrus.

Nu mă deranjează în principiu că nu ai un program fix în timpul serviciului, așa cum am eu, dar mă deranjează că, din cauza lipsei totale a oricărui program, nu ne putem da niciodată întâlnire în oraș, pentru că singura dată când ne-am văzut în oraș ai întârziat o jumătate de oră. Deși chiar simt nevoia să mă întâlnesc mai des cu tine...

În momentul ăsta poate te întrebi: atunci de ce mai vrei să ne întâlnim sau să vorbim? Pentru că îmi plac la tine următoarele lucruri, pe care mai greu le poți găsi la alte fete:

– nu te-am auzit niciodată vorbind de rău pe cineva

– am înțeles de la tine că te spovedești destul de des

– îmi place cum te îmbraci (nu cu fuste scurte sau pantaloni)

– nu te pasionează filmele, petrecerile, inclusiv cele de la nunți

– mi-a plăcut foarte mult cum i-ai răspuns lui tata atunci când te-a întrebat: „Nu-i așa că lui Aurelian îi stă urât cu barbă?", acesta fiind un test pe care alte fete pe care le-am cunoscut l-ar fi picat

– îmi place la tine și că recunoști că ai unele mici defecte și nu te deranjează prea mult când îți spune și altcineva acest lucru

– apreciez la tine și că nu îți place „să vorbești discuții", după cum le place extrem de multor fete ușuratice (care totuși merg regulat la biserică) și că întotdeauna ceea ce spui are un sens, are o logică (poate o să râzi neîncrezătoare, dar în ziua de azi foarte rar se mai întâlnește o astfel de calitate)

– de asemenea, în același context, îmi place la tine că, deși în general vorbești foarte puțin (și, cum spuneam, aștepți monologul meu), totuși ții mult la comunicare (și prin asta înțeleg o comunicare la un nivel mai profund) și mă bucur că spui lucrurilor pe nume, că îmi spui de fiecare dată ce te deranjează la mine, sau ceea ce nu ți-a plăcut din lucrurile pe care le-am făcut (spre deosebire de foarte multe alte fete care, atunci când sunt nemulțumite de ceva, țin în ele și nu spun nimic, presupunând că băiatul va ghici cauza nemulțumirii lor fără ca ele să și-o exprime vreodată, și în final îi dau acestuia „verdictul" că nu vor să se mai întâlnească cu el, fără să-i spună motivul, sau inventând unul care se vede de la o poștă că nu este cel adevărat...)

– și, deloc în ultimul rând, îmi place că avem vederi și concepții comune în multe privințe, și aici mă refer mai ales la cele ce țin de credință.

Acestea sunt niște calități pe care în ziua de azi nu le mai întâlnești, și care sunt foarte importante pentru mine. De aceea, mi-ar plăcea mult și m-aș bucura să ne întâlnim și să vorbim în continuare, și ți-am scris toate astea pentru că țin mult la tine, și de aceea simt nevoia să îmi răspunzi, te rog, foarte clar la toate aceste puncte, ca să aflăm pe ce coordonate ne situăm.

Cu drag, Aurelian

Desigur, exemplul acesta nu este perfect (nici iubirea autorului scrisorii nu e încă iubire necondiționată, dar aceasta din urmă nu se întâlnește chiar așa des...). Și scrisoarea nu are nevoie să fie nici pe departe atât de lungă...

Forma unei scrisori ideale depinde foarte mult de percepția fiecăruia. Poate scrisoarea de mai sus, care unei fete i s-ar părea în întregime acceptabilă, pe o alta mai sensibilă ar putea-o chiar răni. Așadar: deși nu există o regulă generală, există o idee care ar putea funcționa, cu adaptări, în toate cazurile. Iat-o: să presupunem că fata e cea care îi scrie băiatului o scrisoare (sau reciproc) și băiatul este foarte afectat de cele citite. Anume, criticile ei i se par foarte deconstructive și nu fac decât să-l rănească. Asta nu înseamnă neapărat că fata respectivă i-ar fi scris cu răutate, ci pur și simplu nu îl cunoaște încă suficient ca să știe cum ar trebui să-i vorbească astfel încât să-l ajute cel mai mult, totodată fără să îl rănească. În această situație, fata îl poate ruga să rescrie el scrisoarea ei, reformulând toate pasajele ei prea critice. Scrisoarea rezultată va fi exact scrisoarea ideală pentru acel băiat. De aici în-

colo, fata știe cum trebuie să îi scrie, iar băiatul o va iubi din ce în ce mai mult...

Iată în final regulile generale pentru compunerea unei scrisori adresate persoanei iubite și structura unei astfel de scrisori, în viziunea Dr. John Gray:

„Găsiți un colț liniștit și scrieți-i soțului / soției. Exprimați-vă: 1. supărarea, 2. tristețea, 3. teama, 4. regretul și, apoi, 5. dragostea. Această structură vă permite să vă cunoașteți toate sentimentele; în urma înțelegerii acestora, veți fi în stare să comunicați mai afectuos și mai echilibrat.

Când suntem supărați, nutrim mai multe sentimente în același timp. De exemplu, când celălalt v-a dezamăgit, se poate să vă simțiți *supărată* că el este lipsit de sensibilitate, sau *supărat* că ea nu vă apreciază; *mâhnită* că el este atât de preocupat de munca lui, sau *mâhnit* că ea nu vrea să aibă încredere; *îngrijorat* că ea nu vă va mai ierta niciodată, sau *îngrijorată* că el nu mai ține la dumneavoastră; *tristă* sau *trist* că [nu vă manifestați] dragostea. Dar, în același timp, *vă pare bine* că el sau ea vă este soț / soție, și vă doriți atenția și dragostea lui sau a ei.

Pentru a ne afla sentimentele de dragoste, de multe ori este nevoie să luăm contact mai întâi cu cele negative. După exprimarea celor patru niveluri ale sentimentelor negative (supărare, tristețe, teamă și regret), vom putea să ne identificăm și să ne exprimăm sentimentele de dragoste. Scrisorile de Dragoste reduc automat intensitatea sentimentelor negative și ne permit să le simțim mai bine pe cele pozitive. Iată [un model de structură pentru o astfel de scrisoare] (de obicei, durează cam douăzeci de minute pentru a întocmi o Scrisoare de Dragoste):

O Scrisoare de Dragoste

Dragă...

Data...

Scriu această scrisoare pentru a-ți împărtăși sentimentele mele.

<u>1. Pentru Supărare</u>

- Nu-mi place că...
- Mă enervează...
- Sunt supărat/ă că...
- Doresc...

<u>2. Pentru Tristețe</u>

- Sunt dezamăgit/ă...
- Sunt trist/ă fiindcă...
- Mă doare că...
- Aș fi vrut...
- Doresc...

<u>3. Pentru Teamă</u>

- Sunt îngrijorat/ă...
- Mă tem...
- Mi-e frică...
- Nu vreau...
- Am nevoie...
- Doresc...

<u>4. Pentru Regret</u>

- Mă simt stânjenit/ă...
- Îmi pare rău...
- Îmi este rușine...
- N-am vrut...
- Doresc...

5. Pentru Dragoste

- Îmi place...
- Vreau...
- Înțeleg...
- Te iert...
- Apreciez...
- Îți mulțumesc...
- Știu..."[165]

[165] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Editura Vremea, 2003, pp. 166-167.

24. DESPRE RĂBDARE, ÎNȚELEGERE, ACCEPTARE ȘI ASUMARE A CELUILALT

„Într-o zi, povestește un autor, soția mea, Norma, hotărâse să meargă cu mașina noastră cea mare la magazin. Încercând să o întoarcă pe aleea din fața casei, s-a întâmplat să o apropie prea mult de casă, astfel că a lovit o porțiune a acoperișului. Când bucata din acoperiș a căzut, a lovit foarte puternic partea din față a mașinii.

Când am intrat pe alee la ora 12.30, am văzut o parte din acoperiș căzut pe alee, lângă mașina lovită. Am râs tare, mai mult cu disperare decât cu umor.

Am vrut să-i spun soției mele:

– Oh, nu, asta înseamnă o reparație care costă 500 de dolari. Unde ți-ai luat carnetul de conducere, la un atelier de reparații cu preț redus?

Furios, am vrut să-i țin o predică, iar apoi să mă fac că o ignor o vreme. Brusc, mi-am dat seama ce trebuia să fac. Mi-am spus:

– Ține-ți gura închisă și ia-o în brațe. Nu fă altceva decât s-o ții în brațe. Nu spune nimic, da?

Totuși, natura mea umană îmi spunea:

– Ține-i o cuvântare. Lasă-ți mânia să se reverse. Exprim-o!

În final, mintea a triumfat. Am luat-o în brațe și i-am spus cu blândețe, deși în mine încă se mai dădeau lupte:

– Probabil că te simți groaznic, nu-i așa?

Am intrat în casă și ne-am așezat pe canapea. Am lăsat-o să vorbească despre sentimentele pe care le avea.

Am ținut-o în brațe, iar după două minute m-am simțit mai bine, pentru că din mine începea să se reverse tandrețe. Curând, îmi revenisem, iar ea s-a simțit încurajată. După câteva minute, a sosit un prieten tâmplar, care pornise spre noi imediat ce a auzit de accident. În două ore, acoperișul era reparat și vopsit.

M-am simțit bine că nu m-am înfuriat imediat. Nu mi-am ofensat soția, nu am strigat la copii și nu am umbrit cu nimic frumusețea relației noastre. Aș fi putut să mă reîntorc la vechile mele scuze: „Știi că nu mă pot stăpâni să nu izbucnesc". În schimb, am obținut una dintre acele victorii care te încurajează."[166]

Același autor scria: „Nu voi uita niciodată ceea ce mi-a spus o femeie:

– Ce bine ar fi dacă soțul meu nu ar face altceva decât să mă ia în brațe și să mă țină așa, fără a-mi ține prelegeri atunci când sunt tristă!

Dar prelegerea nr. 734 a soțului va începe când el îi va spune:

– Dacă vei lua o aspirină, te vei simți mai bine...

– Dacă ai fi mai organizată...

– Dacă nu te-ai opune atât de mult...

– Dacă i-ai disciplina pe copii mai bine... etc. etc. etc.

Atunci am întrebat-o:

– I-ai vorbit despre nevoile tale?

---

[166] Gary Smalley, *Cum să-ți înțelegi soția. La bine și la greu*, Editura Curtea Veche, 2002, p. 67.

– Glumiți? a râs ea. M-aș simți jenată. Bineînțeles că glumiți.

– Nu glumesc. Probabil că nu știe ce să facă. Nu știe, așa cum nu știu majoritatea bărbaților, că ai nevoie să fii ținută în brațe, nu de prelegeri. De ce nu-i spui în una din zile, într-o conversație calmă, cum stau lucrurile?

– Înțeleg ce spuneți. De multe ori, când sunt prăbușită, când plâng și sunt foarte supărată, el mă întreabă: Ce vrei să fac?, *iar eu mă răsteam și îi răspundeam că trebuie să știe ce să facă, fără să fi fost nevoie să i-o spun eu. Dar îmi dau seama acum că nu avea de unde să le știe pe toate de unul singur și că nu avea cum să-mi ghicească sentimentele mele profunde, dacă nu-i spuneam eu ce simțeam."*[167]

O fată, astăzi din păcate divorțată, spunea: „Ceea ce nu își dau seama mulți bărbați este că o mulțime de femei sunt la fel de sensibile precum copiii. Dacă fostul meu soț ar veni și m-ar trata cu tandrețe, blândețe și înțelegere, chiar și mâine l-aș primi înapoi."[168]

„V-a spus vreodată soția cu hotărâre dimineața că are de gând să slăbească... iar apoi chiar în acea seară a mâncat gogoși? Cea mai vătămătoare acțiune pe care o puteți face este să îi amintiți cu sarcasm de angajamentul ei de dimineață. Totuși, puteți s-o alinați, nespunându-i nimic sau punându-vă brațul în jurul ei și spunându-i că o iubiți. Probabil că ea se simte îndeajuns de dezamăgită de propria-i lipsă de voință. Știind că este iubită *așa cum e*, poate că își va întări încrederea în sine și voința.

Pe scurt, unei femei îi place să-și împartă viața cu un bărbat căruia îi pasă îndeajuns de ea, încât să o lase să se

---

[167] *Idem*, p. 65.
[168] *Idem*, p. 13.

sprijine pe el atunci când are nevoie de alinare. Ea are nevoie de un bărbat care-i înțelege temerile și limitările, astfel încât să o poată proteja. Ea se simte importantă atunci când soțul ei se ridică și o apără în prezența cuiva care o critică."[169]

De asemenea, majoritatea băieților sunt insensibili – în sensul literal al cuvântului – la sentimentele fetelor. Nu din răutate (deși există destui și dintre aceștia), ci pur și simplu pentru că nu pot înțelege diferențele dintre bărbați și femei. De vreme ce băieții n-ar reacționa niciodată într-un mod asemănător, ei nu pot să se pună în pielea fetei și să înțeleagă ce simte ea. Să vedem un exemplu.

Ecaterina simțea întotdeauna când Alin era supărat pe ea, chiar și dacă el nu-i spunea nimic. Alin îi confirmase de nenumărate ori că ea nu se înșelase în intuiția ei.

De data aceasta, Alin plecase de dimineață la serviciu, iar Ecaterina simțise că e foarte supărat. Dar, fiindcă era deja târziu și Alin trebuia să plece chiar atunci ca să nu întârzie, Ecaterina nu i-a spus atunci ce simte, gândindu-se că vor vorbi mai târziu la telefon. Însă nu a reușit să-l găsească (avea telefonul închis, sau descărcat, sau îl uitase, închis, pe undeva sau nu și-l luase cu el „pe teren"?). Ecaterina a suferit și s-a frământat așa până seara, gândind că el e supărat pe ea, iar ea nu poate face nimic ca să vorbească cu el și să rezolve problema.

În fine, Alin a ajuns acasă și a fost foarte uimit s-o găsească pe Ecaterina atât de tristă. Când a auzit despre ce era vorba, el s-a enervat:

– Dar nu eram supărat pe tine! Era o problemă de la serviciu, căreia nu știam cum să-i dau de cap, și asta mă frământa. Nu pe tine eram supărat! Nu înțeleg...

A urmat o ceartă... Dar s-au împăcat destul de repede...

---

[169] *Idem*, p. 143.

Mult mai rău este dacă ești într-adevăr, ca băiat, supărat pe ea și nu-i spui imediat asta, ca să vă împăcați pe loc. Fetele sunt – poate majoritatea – mult mai sensibile decât își închipuie băieții, și dacă o fată ține cu adevărat la noi, e aproape o traumă pentru ea să o lăsăm să sufere ore întregi (ba uneori chiar săptămâni și luni întregi) înainte de a ne împăca... Cu atât mai mult în cazurile în care vina e a noastră... În cuvintele unui autor, „vă dați seama ce sunt în stare mulți dintre noi să le facă soțiilor lor? ***Nu numai că le ofensăm, dar le lăsăm să sufere așa mult timp înainte să ne cerem iertare*** [asta în cazul fericit în care mândria ne îngăduie să ne cerem iertare!]. De-a lungul anilor, sute de soții mi-au spus că, dacă soții lor ar fi vorbit cu ele mai devreme și s-ar fi ocupat de problemele respective, ar fi fost cruțate de dublarea durerii – mai întâi, sentimentele le-au fost rănite prin ofensa inițială, iar apoi au așteptat ca lucrurile să fie reparate."[170]

De multe ori, tocmai pentru că băieții sunt atât de critici și de aspri cu fetele, acestora din urmă le vine mai greu să se schimbe, să biruiască unele defecte pe care le au. După cum îi mărturisea Norma soțului ei:

„– Gary, știi care era unul dintre motivele pentru care îmi era atât de greu să termin cu unele dintre obiceiurile mele? Faptul că atitudinea ta era atât de îngrozitoare. Atunci când mă critici, îmi pierd toată dorința și energia de a încerca. Iar tu erai atât de încrâncenat în momentele în care mă criticai, încât nu vroiam să mă fac mai bună, pentru că astfel aș fi încurajat atitudinile tale nesuferite.

---

[170] Gary Smalley, *Cum să-ți înțelegi soția. La bine și la greu*, Editura Curtea Veche, 2002, p. 90.

Dar acum, pentru că simt o diferență în atitudinea ta, chiar vreau să mă schimb și acum chiar mă ajuți."[171]

„Atunci când sunteți furios – observă același autor – tonul aspru al vocii este suficient pentru a provoca o reacție greșită din partea soției dvs. S-ar putea să aruncați vorbe pe care nici chiar dvs. nu le credeți. [Cel mai bine ar fi ca amândoi] să fie sinceri și să spună:

– Acum sunt furios / furioasă; dacă am discuta în acest moment despre problemele noastre, ar fi un dezastru. Nu putem aștepta până mă liniștesc?

Așteptând, veți putea purta o discuție și evita, astfel, o nedorită ceartă.

Înlocuirea propozițiilor acuzatoare, la persoana a doua: „N-ai făcut curat în casă", „N-ai terminat cina la timp", „Totdeauna țipi la copii" etc., cu mesaje care încep cu „Eu simt că...", reprezintă o cale mai bună de a vă mărturisi dezacordurile. De exemplu, în loc să îi spuneți soției: „Nu mă respecți cum ar trebui", este mult mai bine să-i spui: „Iubito, probabil că nu-ți dai seama, dar eu mă simt foarte descurajat ori de câte ori aud că tu îmi spui lucruri nerespectuoase (și exemplificați)."[172]

Un alt sfat ar fi următorul: „Încercați să renunțați la afirmațiile cu *Ți-am spus eu...* Dacă fraza semnifică ceva de genul *Ți-am spus eu...*, eliminați-o din vocabular. Astfel de fraze reflectă aroganță și egoism. Iată aici câteva dintre modurile tipice de a zice *Ți-am spus eu...*:

– Dacă ai fi făcut ceea ce te-am rugat de la început, aceasta nu s-ar mai fi întâmplat!

[171] *Idem*, p. 174.
[172] *Idem*, pp. 177-178.

– Știam eu... Exact cum mă așteptam. Nu ți-am cerut să faci decât un singur lucru... Nu pot să cred că tu... Niciodată nu asculți, nu-i așa?... Vezi?

– Tu trebuie să faci doar după cum te taie pe tine capul, nu? Acum sper că ești mulțumită.

– Nu vreau să spun asta, dar... Poate într-o zi o să înveți să-mi asculți sfatul."[173]

Și același autor adăuga ceva ce ar trebui să ne dea de gândit: „Cred că e important ca soțul să aibă curajul să-și împărtășească sentimentele în fața soției. Și un leu poate răcni, dar numai un bărbat adevărat poate vorbi cu blândețe."

„Vreți să fiți acel gen de soț de care soțiile se plâng cel mai mult? Nu este nevoie decât să adoptați o atitudine arogantă, atotștiutoare și să nu fiți dispus să recunoașteți că ați greșit.

Există patru cuvinte ale soțului care produc atâta dezgust unei soții, încât ea își spune:

– Nu mai suport și mă întreb de ce m-am căsătorit cu acest bărbat?

Care sunt aceste patru cuvinte? *Nu mă voi schimba.*"[174]

„Dacă doriți ca soția să se schimbe în bine, dați mai întâi dvs. exemplul și încercați să fiți un soț mai bun. *Întrebați-o cum puteți deveni un soț mai bun.* O să-i reînnoiți speranța că va ajunge la acea căsnicie pe care și-a dorit-o întotdeauna. Dacă vede că sunteți sincer, în cele din urmă va răspunde mai repede nevoilor și dorințelor dvs."[175]

„În rezumat, dacă un bărbat vrea cu adevărat ca soția lui să se îmbunătățească, iar căsnicia lor să se întărească,

---

[173] *Idem*, p. 180.
[174] *Idem*, p. 127.
[175] *Idem*, p. 127.

el trebuie mai întâi de toate să fie un exemplu pentru ceea ce vrea să vadă în ea, și trebuie să fie destul de curajos pentru a-i împărtăși sentimentele, evitând să o acuze."[176]

---

[176] *Idem*, p. 186.

25. EA TREBUIE SĂ AIBĂ UN LOC SPECIAL ÎN INIMA TA!

„Afecțiunea unei fete pentru un băiat se diminuează atunci când el începe să prefere alte activități sau oameni mai mult decât pe ea. De multe ori, el nici măcar nu este conștient că modul greșit în care își stabilește prioritățile o afectează și dăunează relației lor.

Pentru el, până și câinele este mai important decât mine – se plânge o soție. Vine acasă și începe să se joace cu cățelul, după care afișează o atitudine de genul „când-e-gata-masa?".

Pentru ca o căsnicie să înflorească, soția are o nevoie, care pentru ea este extrem de importantă, să știe că are un loc foarte special în inima soțului ei. De fapt, doar relația lui cu Dumnezeu ar trebui să aibă întâietate față de relația cu soția. [...]

Fetele observă cum ne sclipesc ochii și cum întreaga noastră personalitate se schimbă când devenim incitați de munca noastră, de pasiunile noastre sau de alte activități. Dacă ea nu simte din partea băiatului aceeași incitare atunci când e cu ea, va simți că nu e la fel de atractivă ca acțiunile pe care el le întreprinde singur sau cu prietenii lui."[177]

---

[177] Gary Smalley, *Cum să-ți înțelegi soția. La bine și la greu*, Editura Curtea Veche, 2002, pp. 43-44.

Mulți dintre noi, bărbații, ne putem întreba pe bună dreptate: „Dar dacă ea trebuie să fie pe primul loc, cum rămâne cu serviciul meu? Nu vreau să renunț la el!” Nimeni nu spune însă că trebuie să neglijăm sau să ne pierdem seriviciul, dacă o punem pe soție pe primul loc! Aici nu e valabil principiul terțului exclus: ori soția, ori serviciul, a treia variantă nu există. Vestea bună este că există o cale de mijloc: soția va fi pe primul loc, dar nici serviciul nu va fi neglijat. „Prin ce minune se poate înfăptui așa ceva? E imposibil!”, ați putea exclama. Nu e însă imposibil, iar următorul exemplu din experiența de clinician a dr. Albert Ellis o dovedește fără vreo putință de îndoială:

„Un tânăr m-a consultat deoarece, în timp ce lucra să-și finalizeze studiile pentru absolvire, soția a devenit extrem de geloasă pe activitățile sale de la facultate. Imediat ce el se așeza alături de cărțile sale, ea se oprea din citit sau nu mai urmărea televizorul și începea să vorbească cu el despre lucruri irelevante, lipsite de importanță. Când îi spunea că are de învățat, ea îi replica faptul că munca lui însemna pentru el în mod evident mai mult decât însemna ea și că era foarte clar faptul că nu o mai iubea. Asta ducea la o ceartă prelungită care, în momentul în care lucrurile se calmau, consumase deja toată seara și îl lăsa cu temele neterminate.

La îndemnul meu, soțul a încercat o tactică diferită. Înainte să înceapă orice lucrare pentru facultate, își petrecea o perioadă de timp exprimându-și căldura față de soția sa, spunându-i că o iubește. [...] Discuta de asemenea despre activitățile sale școlare cu soția lui și încerca să o determine să fie la fel de preocupată de acestea. În special, îi vorbea despre dificultățile cu profesorul cutare sau cu instructorul cutare și o întreba cum credea că ar trebui să se comporte în aceste situații.

În final – scrie dr. Ellis – clientul meu a convins-o pe soția sa să îl ajute cu lecțiile. A determinat-o să bată la mașină în locul lui, să facă operații la calculator pentru problemele sale și să-i citească atunci când îi oboseau ochii. Curând, ea a manifestat un viu interes pentru activitatea lui și s-a simțit, practic, ca și cum ar fi devenit colega lui de an. După câteva săptămâni ale acestei noi abordări, care a avut succes în câștigarea cooperării ei directe, au început să se înțeleagă mult mai bine. Tendința ei nevrotică de minimalizare a propriei valori a slăbit pe măsură ce s-a văzut aducând o contribuție valoroasă în educația soțului său.

Acest tip de plan – comentează în continuare dr. Ellis – va funcționa cu mulți „nevrotici". A încerca să vă certați cu ei sau să-i intimidați pentru a renunța la comportamentele lor nesănătoase deseori înrăutățește lucrurile. Dar dacă încercați să descoperiți de ce acționează în felul în care o fac și ce ați putea face pentru a-i determina să acționeze mai bine, aveți o șansă excelentă de a-i ajuta – și, desigur, de a vă ajuta și pe dumneavoastră. Căci deseori oamenii acționează mai mult psihologic decât logic. Dacă îi tratați într-un mod plin de empatie, puteți face minuni în unele cazuri care par „lipsite de speranță"."[178]

Iată și un exemplu dintr-o carte duhovnicească:

„Am primit o scrisoare – își amintea mitropolitul Veniamin Fedcenkov, în cartea sa „Întâlniri cu sfinți" – de la prietenul și colegul de academie, părintele Alexandru B. din gubernia Samara, despre certurile sale cu soția...

Cât de mult o iubise în pragul căsătoriei! Toți colegii de curs știau despre ea, cât este de frumoasă și bună.

[178] Albert Ellis, *Cum să trăim alături de un „nevrotic" acasă și la locul de muncă*, Editura Trei, 2010, pp. 16-17.

S-au cununat. El a primit o parohie într-o zonă muncitorească a orașului. Trebuia să construiască biserica. Tânărul și înflăcăratul preot pornise energic, cu toată dăruirea, la această muncă. Lucrările înaintau rapid. Toate bune, se părea. Doar o amărăciune pentru soție – părintele întârzie la prânz, iar bucatele ba se răcesc, ba se prea fierb, ba se prea rumenesc. Trece și timpul în zadar, și mai sunt și alte treburi de făcut... Au mai apărut și copiii... Soția, neîmpăcată cu situația, începe să se revolte, să se plângă de modul de viață și de starea degradată a familiei. Mai mult decât atât, în locul dragostei de odinioară, soția începu să-și arate supărarea față de soț; familia se afla în impas. Părintele se justifică:

– Doar nu am fost nu știu pe unde, ci la construcția bisericii!

Ea nu se liniștește cu asta. Începe o ceartă de familie, mereu dureroasă și mereu dăunătoare. Într-un sfârșit, ea spune:

– Dacă nu-ți schimbi modul de viață, am să plec la părinții mei!

Și, iată – continuă să povestească mitropolitul Veniamin –, către momentul vizitei mele la Optina, am avut un schimb de scrisori cu acel părinte Alexandru. Aflând că merg la pustie, mi-a descris dificultățile sale de familie și m-a rugat să trec pe la părintele Anatolie și să-i cer sfatul: ce să facă și ce să aleagă dintre biserică și soție.

Am intrat în chilia părintelui. [...] Ascultând cu ochii plecați istoria prietenului meu, părintele a clătinat cu durere din cap:

– Ce necaz, vai, ce necaz!

Apoi, grijuliu, dar fără ezitare, mi-a spus că părintele trebuie să ofere în această chestiune ascultare soției:

– Altfel va fi mai rău, va fi rău!

Mi-a adus drept exemplu un caz din practica sa duhovnicească, o familie ce s-a destrămat dintr-un motiv similar. Mi-amintesc chiar și numele soțului: îl chema Gheorghe.

– Desigur, a spus părintele Anatolie, și să faci biserică este o faptă mare; dar și păstrarea păcii în familie este poruncă de la Dumnezeu. După cuvintele Apostolului Pavel, soțul trebuie să-și iubească soția ca pe sine însuși (Ef. 5, 25-33). Iată cât e de înaltă căsnicia! Trebuie să îmbini și biserica, și liniștea din familie. Altfel, lui Dumnezeu nu-I va mai fi bineplăcută zidirea bisericii. Iar vrăjmașul cel viclean, diavolul, sub chipul binelui voiește să pricinuiască rău: trebuie să pricepem șiretlicurile sale. Așa să și scrieți, să vină la prânz la timp. Toate au timpul lor. Așa să și scrieți!

Apoi, cugetând o clipă, a adăugat:

– E bună treabă, desigur, să construiești o biserică. Însă acesteia i se amestecă, nebăgată de seamă, și vanitatea... Se amestecă, sigur că se amestecă: dorește să termine cât mai repede... să placă oamenilor... Așa să și scrieți...

Așa am și scris. Și lucrurile au mers spre îndreptare."[179]

---

[179] Mitropolitul Veniamin Fedcenkov, *Întâlniri cu sfinți*, Editura Cathisma, 2008, pp. 20-23.

26. ORGANIZAREA VIEȚII DUPĂ PRIORITĂȚI

Cea mai mare împlinire o simțim nu atunci când avem vreo realizare pe plan profesional, ba nici chiar atunci când reușim, cu ajutorul lui Dumnezeu, să facem ceva spre folosul „celor mulți" (de exemplu: să ajutăm la construcția unei biserici, să vizităm pe bolnavi, să le dăm puțin din dragostea noastră săracilor, să scriem sau să contribuim la răspândirea unei cărți duhovnicești etc.). Desigur, toate acestea ne umplu de fericire mai mult decât cele pe care le facem doar „pentru noi"; însă o împlinire încă și mai mare o avem atunci când ajutăm și sprijinim pe cel / cea care ne va deveni soț / soție. Sfinții Părinți spun că mai întâi să ne ajutăm soțul ori soția, apoi rudeniile, apoi săracii și toată omenirea.

27. „VINDECAREA DE MESCHINĂRIE”

Dr. Laura Schlessinger evidențiază într-una din cărțile ei și „mijloacele prin care unii oameni au reușit să se „vindece” de tendința lor de a exagera în privința lucrurilor mărunte. [...]

• Rugați-vă mai des. Rugăciunile nu numai că vă liniștesc, dar vă dau un sentiment al umilinței și vă reamintesc obligațiile pe care le aveți față de ceilalți. [Pe de altă parte,] mărunțișurile dovedesc o preocupare de sine care este opusul preocupărilor religioase. Legile lui Dumnezeu se referă la compasiune, înțelegere, obligații, urmări, răbdare, semnificații și sfințenie. Aceste concepte sunt mai presus de fiecare dintre noi și cer din partea noastră sacrificiu de sine în umilință. [...]

• Munca în echipă este una dintre binecuvântările unei căsnicii. Este mult, mult mai bine să cauți soluții pentru a rezolva problemele și să te lupți cu dificultățile în doi, ca o echipă, decât singur. Munca în echipă întărește căsnicia; dependența reciprocă îi va apropia pe cei doi unul de celălalt. Oamenii uită prea des că dependența reciprocă creează o intimitate și o afecțiune ce nu pot fi nimicite de firele de păr alb sau de intrușii nedoriți.

• Asumați-vă riscul de a nu fi perfect. Când lucram ca terapeut, de foarte multe ori îi trimiteam pe perfec-

ționiști la o cofetărie și le spuneam să comande o prăjitură cu jeleu din care să rupă cu mâna și să mănânce. De ce să facă acest lucru în public? Pentru că perfecționiștii țin foarte mult la aspectul lor. De ce să mănânce cu mâna o prăjitură cu jeleu? Ca să se poată amuza de felul în care arată. Sincer vorbind – continuă dr. Laura – am fost uimită să descopăr cât de eficientă era o experiență atât de simplă; îi ajuta pe oameni să se relaxeze.

• Comunicați. Comunicarea este cel mai important element al unei relații. Comunicarea împiedică bănuielile și neînțelegerile. Până la urmă, este mult mai bine să știi exact cum stai și cum te privesc alții (indiferent cât de dureros ar fi uneori adevărul), deoarece îți dă posibilitatea să evoluezi și îl face pe celălalt să fie conștient de nevoia ta de a fi iubit mai mult.

• Abțineți-vă. Uneori este înțelept să îți ții gura. Probabil că acesta este cel mai dificil remediu împotriva meschinăriei – pentru mine una, recunoaște dr. Laura, cu siguranță este. Atunci când nivelul de stres este ridicat și când ai atât de multe lucruri de făcut, este destul de greu să nu te descarci pe orice pare să-ți îngreuneze și mai mult situația. Învățați să folosiți acest moment pentru a cere ajutor, nu pentru a vă lăsa frustrările să explodeze.

• În esență, remediul pentru a vă vindeca de meschinărie este să vă străduiți mai mult pentru a vă purta cu cel / cea pe care îl / o iubiți ca și cum l-ați iubi / ați iubi-o. Și nu mai e nevoie de alte explicații."[180]

---

[180] Dr. Laura Schlessinger, *10 motive stupide care distrug un cuplu*, Editura Curtea Veche, 2003, pp. 122-124.

28. IMPORTANȚA LUCRURILOR MĂRUNTE

„Nu e mare lucru să îi dai telefon soției / soțului în timpul pauzei de cafea, dar după un timp, aceste lucruri mărunte încep să conteze. O groapă în pământ n-are mare importanță, și totuși poți să-ți rupi piciorul dacă mergi în grabă sau alergi. Lucruri mărunte, cum ar fi deschisul portierei pentru soția ta, pot conta enorm pe termen lung."[181]

Un alt lucru, mărunt din perspectiva bărbatului, dar important din perspectiva femeii, îl constituie aniversările. Mai ales când bărbatul rămâne cu impresia falsă că pentru femeie aniversările nu contează atât de mult, el poate face gafe mari, după cum demonstrează următoarea întâmplare, ai cărei eroi sunt autorul unei cărți despre căsătorie și soția sa:

„Sinceritatea nu este suficientă.

Am descoperit acest lucru pe pielea mea – scrie autorul respectiv – încă de la începutul căsniciei. La numai câteva săptămâni după nuntă, Lisa își aniversa cea de-a douăzecea zi de naștere. Pe vremea aceea eram un soț proaspăt, cu totul neinițiat în arta măiastră a conversației maritale, așa că

---

[181] Zig Ziglar, *Secretul căsniciei fericite*, Editura Curtea Veche, 2001, p. 84.

atunci când Lisa mi-a spus: „Nu-ți face griji; nu fac mare caz de ziua mea de naștere", am făcut o greșeală cumplită.

Am crezut-o.

Ce altceva puteam face? Când eram student, preotul din campus îmi spusese: „Alege-ți o fată evlavioasă", și așa și făcusem. Într-adevăr, Lisa era una dintre cele mai evlavioase tinere pe care le întâlnisem la colegiu. Singura problemă era că părintele nu mă avertizase niciodată că femeile evlavioase pot minți din când în când.

Prin urmare, nu mi-am bătut prea mult capul cu ce ar trebui să fac de ziua Lisei. În plus, aveam o slujbă nouă, eram și puțin bolnav, așa că nu eram câtuși de puțin pregătit să mă ridic la nivelul înalt al așteptărilor legate de un eveniment de care „nu se făcea mare caz".

În ziua de dinaintea aniversării Lisei, am intrat într-o librărie și i-am cumpărat trei cărți. Dimineața următoare, devreme, i le-am înmânat cu un zâmbet.

Tot era bine că măcar eu *zâmbeam în ziua aceea. Am fost nevoit să constat că a-i cumpăra Lisei cărți, numai pentru că mie îmi plăceau cărțile nu exprima nici pe departe dragoste. [...] Dragoste înseamnă să aleg ceva care o va face pe Lisa să se simtă bine și care îi va arăta că o prețuiesc.*

Unul dintre prietenii mei a făcut o greșeală asemănătoare. Jim i-a cumpărat odată lui Peggy de ziua ei o cană gradată. După părerea lui Jim, aceea era „mama cănilor gradate", un model mare, de lux. Din perspectiva lui Peggy, probabil că aceasta a fost cea mai mare gafă maritală a lui Jim."[182]

Iată în acest context câteva vorbe înțelepte:

---

[182] Gary Thomas, *Căsătorie sfântă*, Editura Kerigma, 2007, pp. 221-222.

„Oamenilor nu le pasă câte știți, dacă nu le arătați prin gesturi mărunte de bunătate cât de mult țineți la ei."[183].

„Oamenii îi iubesc pe ceilalți nu pentru ceea ce sunt, ci pentru cum îi fac să se simtă."[184]

„Cât de departe ajungeți în viață depinde de afecțiunea cu care vă purtați față de cei tineri, de compasiunea față de cei în vârstă, de înțelegerea față de cei care se zbat și de toleranța față de cei slabi și de cei puternici, pentru că la un moment în viața voastră veți trece la rândul vostru prin toate acestea."[185]

Dr. John Gray propunea 100 de mijloace pentru a câștiga aprecierea și de a face bucurie soției. Iată câteva dintre cele mai importante:

„1. La venirea acasă, înainte de a face altceva, mergeți și îmbrățișați-o.

2. Puneți-i întrebări concrete despre ce a făcut, dovedind că îi cunoașteți planurile. (De exemplu: „Ce-ai făcut la doctor?")

3. Ascultați și puneți întrebări.

4. Rezistați tentației de a-i rezolva problemele; în schimb, participați la ele. [...]

6. Oferiți-i flori atât la ocazii, cât și ca o surpriză.

7. Stabiliți cu câteva zile înainte o ieșire în oraș și întrebați-o unde vrea să meargă. [...]

9. Faceți-i complimente pentru cum arată. [...]

11. Oferiți-vă să o ajutați când este obosită. [...]

---

[183] Glenn Van Ekeren, *Drumuri spre fericire*, Editura Curtea Veche, 2000, p. 18.

[184] Irwin Federman, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 25.

[185] George Washington Carver, în: Glenn Van Ekeren, *op. cit.*, p. 19.

13. Dacă urmează să veniți mai târziu, dați-i un telefon ca să o anunțați.

14. Dacă vă cere sprijinul, spuneți-i *da* sau *nu*, fără a o face să se simtă prost că vi l-a cerut.

15. De câte ori sentimentele ei au fost atinse, acordați-i înțelegere și spuneți-i: „Îmi pare rău că suferi". Apoi tăceți; lăsați-o să-și dea seama că-i înțelegeți durerea. Nu-i oferiți soluții și nici nu-i explicați că nu suferă din vina dumneavostră.

16. De câte ori simțiți nevoia să vă izolați, spuneți-i că veți reveni sau că aveți nevoie de un timp pentru a vă organiza gândurile.

17. [...] Vorbiți [...] într-un fel respectuos, fără acuzații. [...]

19. Când vă vorbește, lăsați ziarul din mână sau stingeți televizorul și acordați-i întreaga atenție.

20. Dacă ea spală de obicei vasele, oferiți-vă din când în când să o ajutați, mai ales când a avut o zi mai obositoare.

21. Observați când este indispusă sau obosită, și întrebați-o ce are de făcut. Apoi oferiți-vă să o ajutați, preluând câteva dintre sarcinile ei.

22. Când ieșiți, întrebați-o dacă vrea să-i cumpărați ceva, și nu uitați să faceți ce v-a rugat.

23. Anunțați-o când vreți să vă culcați sau să plecați de acasă. [...]

25. Sunați-o de la serviciu pentru a o întreba cum se simte, sau a-i comunica o veste deosebită sau a-i spune „te iubesc". [...]

27. Faceți patul și aranjați dormitorul.

28. Dacă vă spală ciorapii, întoarceți-i pe față ca să nu fie ea nevoită să o facă.

29. Observați când s-a umplut găleata de gunoi și oferiți-vă să o goliți.

30. Când plecați din oraș, sunați-o pentru a-i spune că ați ajuns cu bine și a-i comunica la ce telefon vă poate suna. [...]

34. [Nu o condamnați] dacă este supărată pe cineva. [...]

37. Fiți răbdător când ea vă împărtășește ceva. Nu vă uitați la ceas. [...]

43. Luați abonamente la teatru, concerte, operă, balet sau alte spectacole care îi plac *ei*. [...]

45. Fiți înțelegător dacă ea întârzie sau se decide să-și schimbe toaleta.

46. Acordați-i mai multă atenție decât celorlalți în public.

47. Făceți-o să se simtă mai importantă decât copiii. Lăsați-i pe copii să vadă că-i acordați atenție în primul rând ei.

48. Făceți-i mici cadouri, o cutie de bomboane sau un parfum. [...]

50. Făceți-i fotografii la ocazii deosebite.

51. Făceți mici excursii romantice. [...]

57. Observați cum se simte și remarcați: „Azi pari veselă" sau „Pari obosită" și apoi puneți-i o întrebare, de exemplu: „Cum ți-a mers azi?" [...]

61. Purtați-vă cu ea ca la început!

62. Oferiți-vă să reparați ceva prin casă. Spuneți: „Ce mai trebuie reparat pe aici? Am puțin timp liber". Nu vă angajați la mai mult decât puteți face.

63. Oferiți-vă să-i ascuțiți cuțitele de bucătărie. [...]

65. Schimbați becurile care se ard. [...]

69. Lăsați pardoseala camerei de baie curată și uscată după duș.

70. Deschideți-i ușa când iese.

71. Oferiți-vă să-i duceți sacoșa.

72. Oferiți-vă să-i duceți pachetele grele.

73. În călătorii, cărați bagajele și aveți grijă de încărcarea lor în mașină.

74. Dacă ea spală vasele, oferiți-vă să curățați oalele sau să faceți altă treabă dificilă.

75. Scrieți o listă cu ce este de reparat și lăsați-o în bucătărie. Când aveți ceva timp, faceți ceva de pe această listă. Nu lăsați ca lista să ajungă prea lungă.

76. Făceți-i complimente pentru felul în care a pregătit masa.

77. Când o ascultați, priviți-o în ochi. [...]

79. Dovediți că vă interesează ce a făcut în timpul zilei, ce cărți citește și cu cine vine în contact. [...]

90. Nu răspundeți la telefon [...] când ea vă împărtășește sentimente delicate.

91. Mergeți împreună la plimbare pe jos sau cu bicicleta, chiar dacă este doar o plimbare scurtă. [...]

96. Spuneți-i că i-ați simțit lipsa când ați fost plecat.

97. Cumpărați-i prăjitura preferată. [...]

100. Rugați-o să-și adauge ideile la această listă."[186]

Dr. John Gray continuă cu un sfat adresat femeilor, în legătură cu modul în care îl pot încuraja pe un bărbat să facă astfel de gesturi mărunte, atât de importante pentru ele:

„Așa cum bărbații trebuie să facă mereu mici gesturi față de femei, ele trebuie să fie deosebit de atente în aprecierea acestor gesturi. Femeia poate, printr-un zâmbet și

---

[186] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus,* Editura Vremea, 2003, pp. 144-148.

prin mulțumiri, să-l lase să vadă că [i-a făcut o bucurie]. Bărbatul are nevoie de aceste aprecieri și încurajări pentru a continua să ofere. El are nevoie să simtă că înseamnă ceva.

Bărbații încetează să ofere când simt că efortul lor este considerat ca de la sine înțeles. Femeia trebuie să-l facă să știe că eforturile lui sunt apreciate. Aceasta nu înseamnă că ea trebuie să simuleze că totul este perfect, dacă el a vărsat gunoiul în locul ei. Dar poate remarca gestul, spunând *mulțumesc*. Treptat, va apărea mai multă afecțiune din ambele părți.

Femeia trebuie să accepte tendința instinctivă a bărbatului de a-și concentra energia asupra unui lucru important și de a bagateliza importanța gesturilor mărunte. Acceptând aceste porniri, nu va mai suferi atât. În loc să se supere că primește mai puțin, ea poate colabora cu el pentru rezolvarea problemei. Îi poate repeta că apreciază mult gesturile mici făcute și faptul că el este atent și se străduiește.

Ea poate să-și aducă aminte, când el uită să facă micile gesturi, că aceasta nu înseamnă că nu o iubește, ci că din nou s-a concentrat prea mult asupra unui lucru mai mare. În loc să se lupte cu el sau să-l pedepsească, ea-l poate încuraja să se implice, cerându-i sprijinul. Prin apreciere și încurajare, un bărbat se va învăța treptat să dea aceeași importanță lucrurilor mărunte ca și celor mari."[187]

---

[187] *Idem*, pp. 148-149.

29. FEMEIA ȘI IMPORTANȚA LUCRURILOR MĂRUNTE

Dr. Stephen Covey accentua că „micile atenții, gesturile mărunte de curtoazie, de tandrețe au nespus de mare importanță, pe cât de dezagreabile sunt impresiile lăsate de un gest nerăbdător, de o replică tăioasă. Într-o căsnicie, lucrurile mărunte sunt lucruri majore."[188]

Dr. John Gray remarca de asemenea faptul că „soțul crede că el crește în ochii soției dacă face un lucru mare pentru ea, de exemplu să-i cumpere o mașină nouă sau s-o ia într-o călătorie. El crede că [soția va fi mai puțin impresionată] dacă face un lucru mai mărunt, cum ar fi să-i deschidă ușa când intră în mașină, să-i cumpere o floare sau să o îmbrățișeze. [Din această cauză], el își închipuie că o va [face fericită] dacă-și folosește timpul și energia pentru a face lucruri mari pentru ea. [Acest lucru nu este adevărat, deoarece], atunci când femeia ține un răboj, nu contează cât de mare sau mic este un gest afectuos, [...] fiecare dar are o valoare egală. [...] Soțul însă, neînțelegând că ea [apreciază altfel lucrurile], își concentrează firesc energia asupra unuia sau două daruri mari. [...]

Bărbatul nu înțelege că pentru femeie gesturile mărunte sunt la fel de importante ca și cele mari. Cu alte

---

188 Stephen Covey, *Eficiența în 7 trepte sau Un abecedar al înțelepciunii*, Editura All, 1995, p. 178.

cuvinte, pentru femeie un trandafir înseamnă [la fel de mult ca] plata la timp a chiriei. [Această neînțelegere poate fi o sursă importantă de frustrări și de dezamăgire în căsnicie.]"[189]

„Femeile au nevoie de numeroase dovezi de afecțiune pentru a se simți iubite. [...] Pentru un bărbat, aceasta poate fi extrem de greu de înțeles."[190]

Dr. Gray aprecia de asemenea că, „așa cum bărbații trebuie să facă mereu mici gesturi față de femei, ele trebuie să fie deosebit de atente în aprecierea acestor gesturi. Femeia poate, printr-un zâmbet și prin mulțumiri, să-l lase să vadă că [a fost suprinsă plăcut de gestul lui]. Bărbatul are nevoie de aceste aprecieri și încurajări pentru a continua să dea. El are nevoie să simtă că înseamnă ceva. Bărbații încetează să dea când simt că efortul lor este considerat ca de la sine înțeles. Femeia trebuie să-l facă să știe că eforturile lui sunt apreciate. Asta nu înseamnă că ea trebuie să simuleze că totul este perfect, dacă el a vărsat gunoiul în locul ei. Dar poate remarca gestul, spunând *mulțumesc*. Treptat va apărea mai multă afecțiune din ambele părți. [...] Prin apreciere și încurajare, un bărbat se va învăța treptat să dea aceeași importanță lucrurilor mărunte ca și celor mari."[191]

---

[189] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Editura Vremea, 2003, p. 142.

[190] *Idem*, p. 144.

[191] *Idem*, pp. 148-149.

30. VREI SĂ-I FACI O SURPRIZĂ, DAR EL NU O APRECIAZĂ

Dr. Gary Smalley observa că, „deși e adevărat că bărbații au nevoie de apreciere, nu toți bărbații își doresc aceeași *formă* de apreciere. Aveți grijă să evitați formele pe care soțul dvs. le consideră exagerate sau peste măsură de sentimentale. Puteți discerne ce anume îl încurajează pe soțul dvs. și ce îl va face să se simtă jenat, încercând mai multe metode, până când o descoperiți pe cea mai bună.

Îmi amintesc de o profesoară de la universitatea Baylor care angajase o asociație studențească pentru a-i cânta logodnicului ei o melodie de dragoste. Ea se aștepta ca el să fie copleșit de surpriza pe care i-o pregătise, dar el nici nu-i pomeni despre asta.

– Jim, cum ți s-a părut cântecul?

– A, da, zise el. L-am auzit, dar n-am prea înțeles de ce-ai făcut asta. M-am simțit puțin cam încurcat.

La auzul acestui răspuns, ea se simți rănită și derutată. Chiar se întrebă dacă el ține cu adevărat la ea. Acest exemplu ilustrează un lucru pe care sper că fiecare femeie și-l va aminti mult timp după ce va termina de citit cartea: bărbații gândesc altfel decât femeile."[192]

---

[192] Gary Smalley, *Cum să-ți înțelegi soțul*, Editura Curtea Veche, 2002, p. 158.

31. BĂRBATUL-ELASTIC ȘI FEMEIA-VAL

Dr. John Gray, încercând să explice anumite comportamente tipice majorității bărbaților, respectiv celor mai multe femei, întrebuința următoarele comparații:

„Bărbații seamănă cu elasticul. Când se îndepărtează, pot ajunge doar până într-un anumit punct, apoi revin la loc. Elasticul este o metaforă perfectă pentru a înțelege ciclul intimității la bărbat. Acest ciclu implică apropierea, îndepărtarea și din nou apropierea.

Cele mai multe femei sunt surprinse să constate că un bărbat, chiar dacă iubește, trebuie să se îndepărteze periodic, înainte de a se apropia din nou. Bărbații simt instinctiv această nevoie de a se distanța. Nu este o hotărâre sau o alegere a lor. Pur și simplu, așa simt ei. Nu este nici vina lui, nici a femeii. Este o alternare care ține de fire. [...]

Bărbatul se îndepărtează pentru că uneori are nevoie de independență sau autonomie. Când depărtarea este maximă, el va țâșni brusc înapoi, ca de la sine. Odată izolat, va simți, brusc, nevoia de dragoste și intimitate. Automat, va dori mult mai mult să ofere și să primească dragostea de care are nevoie. Când revine, el reia relațiile de la același nivel de intimitate la care erau când începuse să se îndepărteze. Nu simte nevoia unei perioade de reacomodare. [...]

Dacă bărbatul nu are ocazia să se izoleze, nu va avea niciodată ocazia să simtă dorința puternică de apropiere. Este esențial pentru soție să înțeleagă: dacă insistă să obțină o apropiere continuă sau să stea cu soțul ei atunci când acesta simte nevoie să se retragă, el va încerca aproape întotdeauna să scape și să ia distanță; el nu va putea simți niciodată propria dorință de dragoste.

La seminariile mele – continuă Dr. Gray – demonstrez acest lucru cu un elastic mare. Închipuiți-vă că țineți o asemenea panglică. Acum începeți să o întindeți, trăgând spre dreapta. Această bandă se poate întinde cu treizeci de centimetri. Când s-a întins cu treizeci de centimetri, nu mai poate decât să revină la loc. Și când revine, are multă forță și elasticitate.

La fel și un bărbat, după ce s-a retras la distanța maximă, va reveni cu forță și elasticitate. Odată ce a ajuns la limita distanței, începe să sufere o transformare. Întreaga atitudine începe să i se modifice. Același bărbat, căruia nu părea să-i pese de soția lui (în timp ce se îndepărta), dintr-o dată nu mai poate trăi fără ea. El simte din nou nevoia de intimitate. I-a revenit puterea fiindcă i s-a redeșteptat dorința de a iubi și a fi iubit.

Aceasta este de obicei de neînțeles pentru o femeie deoarece, din proprie experiență, când se retrage, ea are nevoie de o perioadă de adaptare pentru a redeveni intimă. Dacă nu înțelege că bărbații se deosebesc în această privință, ar putea privi cu neîncredere nevoia lui bruscă de intimitate și l-ar putea respinge. [...]

Totuși, unii bărbați descriu altfel această îndepărtare. Pentru ei este doar o senzație că „am nevoie să răsuflu" sau „am nevoie să stau singur".

Indiferent cum o descrie, când bărbatul se îndepărtează, el își satisface o necesitate reală de a-și purta singur de grijă pentru un timp.

Așa cum nu noi *hotărâm* să ne fie foame, nu bărbatul hotărăște să se retragă. Este o nevoie instinctivă. El poate să se apropie numai până la un anumit punct, apoi va începe să-și piardă identitatea. În acest moment va începe să simtă nevoia de autonomie, să se îndepărteze. Înțelegând acest proces, femeile pot să interpreteze corect retragerea lui."[193]

Pe de altă parte, conform aceluiași Dr. Gray, „o femeie este ca un val. Când se simte iubită, respectul de sine îi crește. Când se simte într-adevăr bine, va atinge un maxim, dar apoi dispoziția i se poate schimba și valul ei se sparge. Căderea este temporară. [...]

Când valul unei femei este în creștere, ea simte că are de oferit multă afecțiune dar, când este în scădere, simte existența unui gol interior și nevoia să-l compenseze prin dragoste.

Această perioadă de regres este momentul în care face ordine în sentimente. Dacă ea și-a suprimat niște sentimente negative, sau s-a negat pe sine pentru a fi mai iubitoare în partea ascendentă a valului, atunci la coborâre va începe să resimtă aceste sentimente negative, ca nevoi nesatisfăcute. Mai ales în această perioadă de cădere, ea are nevoie să vorbească despre problemele ei, să fie ascultată și înțeleasă. [...]

– Nu o pot înțelege pe soția mea Mary, spunea Bill. Săptămâni la rând este cea mai minunată femeie. Îmi oferă necondiționat iubirea mie și celorlalți. Apoi, deodată, parcă

---

[193] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Editura Vremea, 2003, pp. 75-79.

e copleșită de cât de mult face pentru cei din jurul ei și începe să mă dezaprobe în toate. Nu e vina mea că ea e nefericită. Îi explic asta și atunci ajungem la certuri groaznice.

[...] Ultimul lucru de care are nevoie o femeie în timp ce se scufundă este ca cineva să-i spună de ce n-ar trebui să fie deprimată. Ea are nevoie de cineva care să-i fie alături, să o asculte expunându-și sentimentele, să o compătimească pentru starea prin care trece. Chiar dacă bărbatul nu poate înțelege pe deplin de ce se simte ea atât de copleșită, el poate să-i ofere dragostea, atenția și sprijinul lui.

După ce a aflat că femeile sunt ca valurile, Bill a continuat să fie nelămurit. Următoarea dată când soția lui a căzut în deprimare, el a încercat să-i asculte păsul. Pe când ea vorbea despre unele din necazurile ei, el a încercat să nu-i ofere soluții de „rezolvare" sau să o tragă cu de-a sila în sus. După vreo douăzeci de minute, supărarea l-a copleșit pe el, pentru că ea nu părea să se simtă mai bine.

„La început – își amintește Bill – am ascultat-o și a părut să se deschidă și să își împartă necazurile cu mine. Dar, după aceea, a început să fie și mai deprimată. Părea că, cu cât o ascultam mai mult, cu atât se mâhnea mai rău. I-am spus că n-ar trebui să fie atât de supărată, și atunci a început o ceartă pe cinste."

Este adevărat că Bill o asculta pe Mary, dar tot mai încerca să rezolve situația. Se aștepta ca ea să se simtă imediat mai bine. [...]

În cele din urmă, Bill a fost în stare să fie mai înțelegător și mai răbdător cu Mary."[194]

---

[194] *Idem*, pp. 90-93.

32. BĂRBATUL CARE ÎȘI OFERĂ SPRIJINUL

Un alt aspect important de știut de către ambii soți se referă la modul diferit în care își oferă sprijinul bărbatul și femeia.

De obicei, „bărbații dau [doar] când li se cere. [Aceasta fiindcă și ei] nu cer ajutorul decât dacă au realmente nevoie. [...]

Dimpotrivă, femeile nu zăbovesc în a-și oferi sprijinul. Când iubesc pe cineva, dau tot ce sunt în stare. Nu așteaptă să li se ceară și, cu cât iubesc mai mult, cu atât dau mai mult.

Dacă bărbatul nu oferă sprijinul, femeia presupune în mod greșit că el nu o iubește. S-ar putea chiar ca ea să-i pună la încercare dragostea, așteptând să-l vadă oferindu-i sprijinul fără să i-l fi cerut. Dacă el nu se oferă să o ajute, ea este jignită. Ea nu înțelege că el așteaptă să fie solicitat."[195]

„Femeile fac greșeala de a crede că ele nu trebuie să ceară sprijin. Deoarece ele intuiesc nevoile celorlalți și le dau tot ceea ce pot, se așteaptă ca bărbații să facă același lucru. [...]

[Femeile consideră că] *dragostea nu trebuie niciodată să ceară*. [...] Femeia presupune că, dacă soțul o iubește, el îi va oferi sprijin, fără ca ea să fie nevoită să-l ceară. S-ar

---

[195] Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Editura Vremea, 2003, p. 154.

putea chiar ca ea să *nu i-l ceară* anume pentru a-i pune la încercare dragostea. Pentru ca el să treacă testul, ea îi pretinde să-i anticipeze nevoile și să-i acorde singur sprijinul!

Această modalitate NU funcționează în relațiile cu bărbații. [...] Dacă vreți să OBȚINEȚI, trebuie să CEREȚI. [...]

Dacă, la începutul unei prietenii, o fată nu primește sprijinul pe care și-l dorește, ea presupune că el nu mai are nimic de oferit. Ea va continua să dea cu răbdare și afecțiune, presupunând că el va recupera mai devreme sau mai târziu. În schimb, el va presupune că dă destul, din moment ce și ea continuă să facă aceasta.

El nu-și dă seama că ea se așteaptă ca și el să dea, la rândul lui. [...] El așteaptă însă ca ea să înceapă să-i solicite ajutorul de care are nevoie. Iar dacă ea nu face asta, el presupune că dă destul. În cele din urmă, ea-i cere sprijinul dar, după ce a dat atât de mult și a acumulat atâtea resentimente, cererea ei este, de fapt, o interpelare. Unele femei se supără pe bărbat doar fiindcă trebuie să îi ceară sprijinul. Atunci când îl solicită, chiar dacă el răspunde afirmativ și sare în ajutor, ea va fi totuși supărată că a trebuit să ceară. Ea își spune: *Dacă a fost nevoie să-i cer, ajutorul nu mai are nicio valoare.*

Bărbații nu reacționează bine la interpelări și resentimente. Chiar dacă bărbatul este dornic să sară în ajutor, pretențiile și supărarea femeii îl vor face să spună nu."[196]

Ce trebuie atunci să facă femeia, ca să primească ajutorul de care are nevoie din partea bărbatului? Tot dr. John Gray răspunde că există cinci aspecte de care este bine să țină cont soția atunci când are nevoie de ajutor din partea soțului ei:

---

[196] *Idem*, pp. 191-192.

„1. *Alegerea momentului potrivit.* Aveți grijă să nu-i cereți ceva ce tocmai intenționează să facă. De exemplu, dacă se pregătește să arunce gunoiul, nu-i spuneți: *Vrei să verși gunoiul?* Va avea impresia că-i spuneți ce are de făcut. Alegerea momentului este crucială. De asemenea, dacă el este preocupat de altceva, nu-i cereți să reacționeze imediat la ceea ce i-ați spus.

2. *Atitudine lipsită de pretenții.* Țineți minte că o cerere nu este o interpelare. Dacă dovediți resentimente sau o atitudine exigentă, indiferent cât de atent vă veți alege cuvintele, el va simți că nu-l apreciați pentru ceea ce v-a oferit deja și va spune, probabil, nu.

3. *Fiți concisă.* Evitați să-i înșirați o listă de motive pentru care el ar trebui să vă ajute. Porniți de la presupunerea că el nu trebuie convins. Cu cât îi dați mai multe explicații, cu atât se va opune mai mult. Explicațiile lungi, prin care vă justificați cererea, îl fac să simtă că nu aveți încredere că el vă va ajuta. [...]

La fel cum o femeie care este supărată nu vrea să asculte o listă de explicații și de argumente cum că nu ar trebui să se supere, bărbatul nu vrea să audă o listă de argumente și explicații în favoarea cererii soției.

Femeile greșesc dând o listă de motive pentru a-și argumenta nevoile. Ele cred că-l vor ajuta pe bărbat să vadă că cererile sunt justificate și că astfel îl vor mobiliza. Bărbatul aude însă: *De aceea trebuie să faci ce ți-am spus.* Cu cât lista e mai lungă, cu atât el se va opune mai mult. [...] Învățați-vă să aveți încredere că el vă va ajuta dacă poate. Fiți concisă.

4. *Fiți directă.* De multe ori, femeile își închipuie că solicită ajutorul, când în realitate nu fac asta. [...] Ea se așteaptă ca el să-i ofere ajutorul și neglijează să i-l ceară direct.

Într-o solicitare indirectă, cererea este subînțeleasă, nu exprimată direct. Aceste cereri indirecte îl fac pe bărbat să simtă că ajutorul lui este considerat de la sine înțeles și nu-i apreciat. [...]

Prezentăm niște exemple de solicitări indirecte și modul cum pot reacționa bărbații la ele:

Ce poate înțelege bărbatul când femeia se exprimă pe ocolite

Ce n-ar trebui să spună (indirect)	*Ce aude el dacă ea vorbește pe ocolite*	*Ce ar trebui ea să spună (concis și direct)*
Nu mai încape nimic în găleata de gunoi.	N-ai vărsat gunoiul. N-ar trebui să amâni atât (critică).	Vrei să arunci gunoiul?
Curtea e plină de mizerie.	Iar n-ai făcut curat în curte. Ar trebui să fii mai serios, nu e cazul să-ți amintesc (respingere).	Vrei să faci curat în curte?
N-am mai ieșit în oraș de mult.	Mă neglijezi. Nu-mi oferi ceea ce am nevoie. Ar trebui să mă scoți mai des în oraș (reproș).	Vrei să ieșim săptămâna asta undeva?

5. *Alegerea adecvată a cuvintelor.* Una dintre cele mai frecvente greșeli este folosirea lui *ai putea* și *vrei. Ai putea vărsa gunoiul?* este doar o întrebare în vederea obținerii unei informații. *N-ai vrea să verși gunoiul?* este o solicitare.

Femeile folosesc deseori pe *Ai putea?* subînțelegând *N-ai vrea?* [...] Aceste solicitări implicite au efecte inhibante. Folosite ocazional, ele pot trece neobservate, dar folosirea sistematică a lui *poți* și *ai putea* va începe să-i irite pe bărbați."[197]

---

[197] *Idem*, pp. 193-196.

33. DESPRE „NARCISISMUL ÎN DOI" ȘI „DEPENDENȚA ÎN DRAGOSTE"

Dragostea dintre soț și soție trebuie să se reverse și asupra celor din jurul lor, iar nu să se închidă în sine, așa cum de multe ori întâlnim îndeosebi la unii tineri căsătoriți. După cum observa cineva, „dragostea profundă și adevărată este generoasă. [Doi tineri căsătoriți] care nu știu să le facă loc și celorlalți, prietenilor și prieteniei, vor risca să trăiască într-o atmosferă încărcată și să se sufoce. Este important să nu ne refugiem într-un fel de *narcisism în doi*."[198]

Această capcană, oarecum mai puțin evidentă, a egoismului a fost observată și de autorul cărții *Scrisori Caterinei. Sfaturi unei tinere căsătorite*:

„Desigur, este minunat ca tu și Petre să fiți *cei mai buni prieteni*. Am urmărit însă multe astfel de prietenii care au început cu o călduroasă și emoționantă exclusivitate de genul *tu și eu și nimeni altcineva* și s-au blocat aici. [...] Să aveți grijă însă ca nu cumva această *hibernare* a voastră să vă prindă în capcana unei izolări totale [de restul lumii], care vă va lipsi, în cele din urmă, de căldura dragostei prietenilor.

---

[198] Claude-Marc Aubry, *Ghidul îndrăgostitului*, Editura Trei, 2005, p. 164.

Unele dintre aceste egocentrisme familiale, cu toate ușile încuiate spre lumea din afară, devin în cele din urmă *sisteme de protecție a narcisismului reciproc.*

Faceți-vă așadar prieteni și împărțiți cu ei rezervele dragostei de care dispuneți. Exact pentru acest motiv v-au fost date. Orice fel de egocentrism este un păcat, căci nu învățați să vă exteriorizați dragostea pe care Dumnezeu a sădit-o în voi."[199]

Iar mai departe, același autor adaugă:

„Nu vă aflați aici pe pământ unul în brațele celuilalt numai ca să vă slujiți pe voi înșivă.

Pentru o familie, este o descoperire cutremurătoare când simt următorul adevăr: *că există pe lume ceva mai important chiar decât însăși fericirea lor.*

Îți doresc să simți și tu, într-o bună zi, emoția pe care o simt cei care au lăsat, în urma lor, o lume mai bună decât cea pe care au găsit-o la venirea lor în ea."[200]

De multe ori poate apărea și ceea ce este cunoscut sub numele de *„dependență în dragoste"*. Iată câteva mărturii în acest sens:

Când mă îndrăgostesc de un băiat, îmi vine greu să mă mai gândesc și la altceva decât la el, simt nevoia să-l iau înlăuntrul inimii mele și să mă împlinească. Când nu mai este lângă mine, chiar și numai pentru câteva ore, mă simt goală pe dinăuntru.[201]

Întotdeauna mi-a fost îngrozitor de frică să nu rămân singură, fără să am lângă mine un bărbat care să mă protejeze. Pentru mine, asta e ceva teribil, ca atunci când eram mică și îmi era frică de întuneric.[202]

[199] Charlie Shedd, *Scrisori Caterinei. Sfaturi unei tinere căsătorite*, Editura Bizantină, f.a., p. 126.

[200] Charlie Shedd, *op. cit.*, p. 131.

[201] Claude-Marc Aubry, *op. cit.*, p. 20.

Paul s-a căsătorit din dragoste la prima vedere. El vedea în soția lui, Lidia, o femeie excepțională, o adevărată perlă, spunea el. Era fericit că ea vroia să fie cu el cât mai mult posibil. Și, pentru ea, el a acceptat să iasă mai puțin, să se întâlnească cu mai puțini prieteni, până când, în cele din urmă, au ajuns să petreacă singuri multe seri. Atunci când, foarte repede, Lidia a încetat să mai lucreze pentru a deveni mamă, Paul a trebuit să renunțe și el la activitatea sa ca să-și ajute mai mult soția, această situație afectându-l foarte mult. Astfel a căzut în cele din urmă în deznădejde.[203]

Povestea clasică începe cu doi studenți care se întâlnesc pe băncile facultății. Amândoi și-au susținut cu succes examenul pentru postul de lector universitar. După un timp, ei se căsătoresc, și ea rămâne însărcinată. În vreme ce el își continuă studiile și își ia doctoratul, ea și le amână și, de fapt, va renunța la ele pentru totdeauna.[204]

De unde provine „dependența în dragoste"? „Poetul Byron arată că dragostea, pentru bărbați, urmează după reușita socială și profesională, în timp ce pentru femei reprezintă prioritatea priorităților. Astfel, dacă femeile sunt mai frecvent victime ale dependenței în dragoste decât bărbații, aceasta se întâmplă fără îndoială deoarece ele investesc mai mult în viața lor afectivă. Dacă o femeie îndrăgostită este și dependentă afectiv de un bărbat, atunci ea va face totul pentru el. [...] Dar, lucru și mai grav, se

[202] *Idem*, p. 20.

[203] *Idem*, pp. 24-25.

[204] *Idem*, pp. 18-19.

poate întâmpla adesea ca ea să renunțe la propriile proiecte de realizare personală pentru a-i fi pe plac."[205]

Două dintre cauzele principale ale dependenței sunt teama de singurătate și teama de respingere. Să le analizăm, pe scurt, pe fiecare dintre ele.

Teama de singurătate ne face să acceptăm pe primul băiat / prima fată care ne curtează, fără niciun pic de discernământ, pentru simplul motiv că s-a arătat interesat(ă) de noi. Această teamă de a fi singuri „ne face să acceptăm o astfel de prietenie, oricât de nesatisfăcătoare ar fi ea, decât să ne confruntăm cu riscul unor întâlniri succesive care nu știm *a priori* cum se vor sfârși. Dar [...] menținând o astfel de prietenie împiedicăm orice creștere personală."[206]

Teama de respingere ne face fie să evităm complet să ne întâlnim cu băieți/fete de care ne este teamă să nu fim criticați și, în final, respinși, fie să nu comunicăm suficient, de teamă să nu dezvăluim prea multe despre noi.

Jean era un băiat care, de fiecare dată când vroia să se întâlnească cu o fată, se temea extrem de mult de posibilitatea ca aceasta să-l respingă. El își amintește: „Dacă dădeam dovadă de prea multă deschidere, comunicând mai mult cu persoana pe care o întâlneam, mi-era teamă ca aceasta să nu se simtă dezgustată de ceea ce ar fi putut descoperi la mine. Nu vroiam ca cineva să-mi găsească punctele slabe..." Din acest motiv, Jean păstra mereu o anumită distanță, comunica puțin și era extrem de prudent când întâlnea pe cineva. Și tot de aceea era mereu respins...[207]

---

[205] *Idem*, p. 18.

[206] *Idem*, pp. 26-27.

[207] Cf. *Idem*, p. 65.

„Este evident faptul – sublinia un autor – că, pe cât [ne descătușăm de aceste concepții greșite], pe atât îndrăznim mai mult să ne afirmăm și să ne arătăm așa cum suntem, fără să ne fie teamă că o să fim distruși de opiniile celuilalt. Altfel, trăim cu teama de a fi răniți de remarcile altora, și mai ales ale celor pe care îi iubim. Dar, [când ne eliberăm de această teamă, ne afectează] mai puțin ceea ce gândesc ceilalți și nu mai căutăm aprobarea lor pentru a ne simți în siguranță."[208]

O autoare prezenta într-una din cărțile sale o situație care arată ce pățesc cei din afara Bisericii din cauza dependenței în dragoste:

„Mă simt devastată fără Jim. El era viața mea toată!

Louise era una dintre studentele mele, iar soțul ei tocmai divorțase de ea după cinci ani de căsnicie. Ea nu glumea când spunea că Jim era viața ei toată, căci exact așa și-l făcuse. Nimic și nimeni altcineva nu aveau pentru ea o semnificație reală.

Aceasta explică, bineînțeles, devastarea ei și sentimentul disperat de gol interior pe care le-a avut atunci când el a plecat. Probabil așa se explică și distrugerea căsniciei. [...]

Dependența în dragoste creează câteva efecte negative foarte puțin atrăgătoare – mânie, gelozie, resentimente, „agățarea" de celălalt, cicălelile – e foarte neplăcut de trăit cu acestea. Însușirile menționate, prin care de fapt luptăm împotriva propriei noastre persoane, sunt rezultatul unei frici adânc înrădăcinate de a-l pierde pe acel cineva pe care îl vedem ca pe temelia identității noastre."[209]

---

208 *Idem*, pp. 50-51.

209 Susan Jeffers, *Feel the Fear and Do It Anyway*, Editura Vermilion, Londra, 2007, p. 127.

„Vă va fi de ajutor – ne sfătuiește aceeași autoare – ca mai întâi să încercați să înțelegeți mai bine ceea ce eu consider a fi cauza sentimentului de gol interior pe care îl aveți atunci când viața dumneavoastră este marcată de un dezechilibru. În cazul particular al relației de dragoste, următoarea imagine ilustrează cum arată viața voastră întreagă atunci când vă concentrați emoțional doar pe o singură zonă:

Viața întreagă, cu o relație de dragoste

RELAȚIE DE DRAGOSTE

Dacă însă, ca în cazul Louisei, „marele R” dispare, viața va arăta brusc în felul următor:

Viața întreagă, fără relația de dragoste

Nu e deloc de mirare că simțiți acel gol interior! [...] Nu v-a mai rămas nimic.

Însă nu trebuie să fie așa! Priviți la următoarea imagine, care reprezintă o modalitate complet diferită de a vedea lucrurile:

Viața întreagă, cu o relație de dragoste

Contribuție	Hobby	Timp liber
Familie	Timp petrecut de unul singur	Dezvoltare personală
Muncă	Relație de dragoste	Prieteni

Aceasta reprezintă viața întreagă a alteia dintre studentele mele, Nancy. Având forma unei grile, în locul celei de cutie goală, viața arată uimitor de diferit pentru Nancy decât pentru biata Louise. [...]

Să presupunem acum că și Nancy trece prin aceeași experiență ca Louise. Cum va arăta atunci viața ei? Ce diferență în comparație cu pierderea din viața Louisei! Veți observa din grila următoare că pierderea relației lui Nancy lasă un gol. Însă nici vorbă să o distrugă! E adevărat că a fost dureros atunci când Nancy s-a despărțit de prietenul ei; e drept că se simte uneori singură; și, într-adevăr, și-ar dori o relație împlinită. Cu toate acestea, în lipsa relației de dragoste, viața ei își continuă cursul.

Viața întreagă, fără relația de dragoste

Contribuție	Hobby	Timp liber
Familie	Timp petrecut de unul singur	Dezvoltare personală
Muncă		Prieteni

Fiecare zi este plină cu o mulțime de experiențe care-i aduc bucurie și mulțumire; aici se poate observa că dependența în dragoste a dispărut. Există o sumedenie de resurse care-i stau la dispoziție, astfel că ea simte cu adevărat că viața ei [...] nu va fi niciodată lipsită de sens."[210]

[210] *Idem*, pp. 129-132.

Doar două comentarii întregitoare la cuvintele de mai sus: mai întâi, că adevăratul sens al vieții ni-l dă cunoașterea lui Dumnezeu; chiar dacă am pierde totul, nici nu vom simți aceasta ca pe o pierdere, dacă-L avem pe El. A doua observație ar fi că în grila cu nouă căsuțe de mai sus importanța celor nouă secțiuni nu este egală. Un desen riguros ar trebui să conțină zece căsuțe: cea mai mare, care le-ar cuprinde pe toate, ar fi relația cu Dumnezeu; a doua ca mărime: relația de dragoste. Apoi urmează și celelalte, cu dimensiuni diferite, depinzând de particularitățile caracterului, personalității și darurilor de la Dumnezeu date fiecăruia.

Un alt specialist în domeniu, dr. Scott Peck, analizează pe larg în cărțile sale dependența în iubire. „O concepție comună greșită despre iubire – scrie dr. Peck – o reprezintă ideea că dependența este iubire. [...] Efectele ei cele mai dramatice pot fi văzute atunci când cineva încearcă, amenință sau face gestul de a se sinucide sau atunci când devine iremediabil deprimat ca răspuns la respingerea sau separarea de soț, iubit sau iubită. O astfel de persoană spune: „Nu vreau să trăiesc, nu pot trăi fără soțul meu (soția, prietenul, prietena), îl (o) iubesc atât de mult." Iar când eu îi răspund așa cum fac frecvent: „Greșești, nu îți iubești soțul (soția, prietena, prietenul)", pacientul îmi răspunde furios: „Ce vreți să spuneți? Vă spun că nu pot trăi fără el (ea)." Încerc să-i explic: „Ceea ce descrii tu este parazitism, nu iubire. Când ai nevoie de altcineva pentru a supraviețui ești ca un parazit pentru acel cineva." În această relație nu există posibilitatea de a alege și libertate. [...] Iubirea este exercițiul liber al alegerii. Doi oameni se iubesc unul pe celălalt atunci când sunt capabili să trăiască unul fără celălalt, dar aleg să trăiască împreună.

Definesc dependența drept incapacitatea cuiva de a trăi din plin sau de-a funcționa adecvat fără siguranța că cineva are o grijă activă de el. [...] Noi toți – fiecare dintre noi –, chiar dacă încercăm să pretindem față de alții sau față de noi înșine contrariul, avem nevoi și sentimente de dependență. Toți avem dorința de a fi îngrijiți, hrăniți fără să facem vreun efort, să fim apărați de persoane mai puternice decât noi, cărora să le pese din toată inima de noi. [...] Dar celor mai mulți dintre noi aceste dorințe sau sentimente nu le conduc viața; nu reprezintă tema predominantă a existenței. Când ele ajung să ne conducă viața și ne dictează felul în care ne ducem existența, atunci e vorba de ceva mai mult decât de nevoi și sentimente de dependență – suntem dependenți. De obicei, cineva a cărui viață este condusă și dictată de nevoile de dependență suferă de o tulburare psihiatrică, pe care atunci când o diagnosticăm o numim „tulburare de personalitate dependentă pasivă". Este probabil cea mai comună tulburare psihiatrică dintre toate.

[În cazul oamenilor] cu această tulburare, care au dependență pasivă, [...] e ca și cum în ei ar exista un gol, un puț fără fund ce strigă să fie umplut, dar care nu poate fi vreodată plin. Ei nu se simt niciodată „umpluți" și nu au niciodată senzația de plinătate. Totdeauna spun că simt că „o parte din mine lipsește". Tolerează foarte greu singurătatea. Din cauza lipsei de plinătate, ei nu au cu adevărat senzația de identitate și se definesc pe ei înșiși doar prin relațiile pe care le au cu alți oameni. [...]

Prin urmare, relațiile pe care le au, deși par dramatice prin intensitatea lor, sunt în realitate extrem de superficiale. Din cauza forței senzației de gol interior și a foamei

de a-l umple, oamenii dependenți pasiv nu vor suporta nicio amânare în satisfacerea nevoii de ceilalți.

O tânără frumoasă, sclipitoare, [...] trecea de la un ratat la altul. [Spunea mereu:] „Știu că prietenia asta are să fie trainică." Dar nu mergea niciodată, nu doar din cauză că nu făcea alegeri bune, dar și pentru că începea să se agațe de acel băiat, cerându-i din ce în ce mai multe dovezi de afecțiune, căutând să fie mereu cu el, refuzând să-l lase singur. „Din cauză că te iubesc prea mult, nu pot suporta să stau separat de tine", îi spunea ea, dar mai devreme sau mai târziu el se simțea cu totul sufocat, închis într-o cușcă, fără spațiu de mișcare datorită „iubirii" ei. Apărea o reacție violentă, prietenia se destrăma, iar ciclul se relua în ziua următoare.

[...] În denumirea diagnosticului, cuvântul „pasiv" este folosit în conjuncție cu cuvântul „dependent" pentru că omul este preocupat doar de ce pot face ceilalți pentru el, excluzând ce poate face el însuși pentru sine.

Odată – își amintește dr. Scott Peck – când lucram cu un grup de cinci pacienți necăsătoriți, toți dependenți pasiv, le-am cerut să vorbească despre scopurile lor, spunând ce situații de viață ar vrea să trăiască în următorii cinci ani. Într-un fel sau altul, fiecare dintre ei mi-a răspuns: „Aș vrea să mă căsătoresc cu cineva căruia să-i pese de mine." Niciunul nu a menționat faptul de a avea o slujbă incitantă, de a face o operă de artă, de a face ceva pentru comunitate, de a iubi pe cineva sau de a avea copii. Noțiunea de efort nu era invocată în visurile lor; ei își imaginau doar o stare lipsită de efort din partea lor, în care altcineva să aibă grijă de ei. Le-am spus așa cum le-am spus-o multor altora: „Dacă scopul tău este să fii iubit, vei eșua să-l împlinești. Singurul

fel în care te poți asigura că ești iubit este să fii o persoană care merită iubirea; și nu poți fi o persoană care să merite iubirea dacă scopul tău principal în viață este să fii iubit, iar tu să fii pasiv."

[...] În căsnicie – continuă dr. Peck – e normal să existe o diferențiere a rolurilor celor doi soți, o diviziune a muncii. Femeia, de obicei, gătește, face curat în casă, face cumpărături și are grijă de copii; bărbatul este de obicei angajat, are grijă de finanțe, tunde gazonul și repară ce se strică.

În familiile sănătoase, rolurile se schimbă uneori între soți. Bărbatul poate găti o masă uneori, poate să-și petreacă o săptămână cu copiii, să facă curat în casă pentru a-și impresiona soția; soția își poate lua o slujbă cu normă redusă, poate tunde gazonul de ziua soțului ei sau să ia asupra ei sarcina de a plăti facturile.

Cei doi soți se gândesc deseori la această schimbare de roluri ca la un fel de joacă, care adaugă ceva nou mariajului lor. Așa este, dar poate că mult mai important (chiar dacă e făcut inconștient) este procesul care diminuează dependența lor tacită unul de altul. Într-un fel, fiecare soț se antrenează pentru a supraviețui în eventualitatea pierderii celuilalt. Dar pentru oamenii dependenți pasiv pierderea celuilalt înseamnă o perspectivă atât de înfricoșătoare, încât nu pot face față pregătirii pentru ea și nu pot tolera un proces care le-ar diminua dependența sau le-ar crește libertatea față de ceilalți.

Prin urmare, unul dintre semnele comportamentale ce indică persoana dependentă pasiv într-o căsnicie este acela că diferențierea rolurilor lor este rigidă, ei caută să crească dependența tacită în loc de a o diminua, astfel

încât să facă din căsnicie mai mult o cușcă. Procedând astfel în numele a ceea ce ei numesc iubire, care în realitate este doar dependență, ei își diminuează libertatea și demnitatea lor și a celuilalt. Câteodată, ca făcând parte din acest proces, oamenii dependenți pasiv vor abandona ceea ce învățaseră să facă înainte de căsătorie.

Un exemplu ar fi sindromul nu ieșit din comun al soției care „nu poate" să conducă mașina. În jumătate din cazuri, se poate să nu fi învățat niciodată să conducă, dar în celelalte cazuri, uneori, chipurile, din cauza unui accident minor, după ce se căsătorește, ea dezvoltă o „fobie" față de condus și nu mai conduce.

Efectul acestei „fobii" în zonele rurale și suburbane, unde trăiesc cei mai mulți dintre oameni, este că o face aproape total dependentă de soțul ei și că îl leagă pe soț de ea prin neajutorarea ei. Acum, el trebuie să facă toate cumpărăturile pentru familie sau să o facă pe șoferul la toate drumurile pentru cumpărături. Pentru că acest comportament răsplătește de obicei nevoile de dependență ale celor doi soți, majoritatea familiilor nu îl văd niciodată ca pe un lucru rău sau măcar ca pe o problemă ce ar trebui rezolvată. […]

Printr-un astfel de comportament, căsătoriile în care se manifestă o dependență pasivă pot dura și pot fi apărate, dar nu pot fi considerate nici sănătoase, nici întemeiate pe iubire veritabilă, pentru că securitatea este cumpărată cu prețul libertății, iar căsnicia servește întârzierii sau distrugerii dezvoltării spirituale a celor doi. Iarăși și iarăși le spunem soților și soțiilor care vin la noi: „O căsnicie bună nu poate exista decât între doi oameni puternici și independenți."

Dependența pasivă își are originea în lipsa iubirii. Sentimentul interior de gol de care suferă oamenii dependenți pasiv este un rezultat direct al eșecului părinților lor de a răspunde nevoii lor de afecțiune, atenție și grijă din copilărie. [...] Acei copii care sunt iubiți și îngrijiți cu o anumită consencvență intră în perioada adultă cu un adânc sentiment că sunt demni de iubit și valoroși și astfel că vor fi iubiți atâta timp cât rămân cu adevărat ei înșiși. Copiii care cresc într-o atmosferă în care lipsește dragostea și grija pentru ei, sau acestea le sunt acordate cu grosolană inconsecvență, intră în perioada adultă fără niciun sentiment de securitate interioară. [...]

Nu este de mirare atunci că simt nevoia de a scotoci după iubire, grijă și atenție oriunde cred că ar putea da de ele și, odată ce le-au găsit, se agață de acestea cu disperare, fapt care-i conduce spre un comportament lipsit de iubire, care manipulează machiavelic și care distruge relația pe care vor să o păstreze. [...] Dragostea și disciplina merg mână în mână, astfel încât părinții neiubitori, care nu au grijă de copiii lor, sunt oameni cărora le lipsește disciplina, iar când eșuează în a le oferi copiilor senzația că sunt iubiți, eșuează și în a le oferi capacitatea de a se autodisciplina. Astfel, excesiva dependență a celor dependenți pasiv este doar principala manifestare a tulburării lor de personalitate. Oamenilor dependenți pasiv le lipsește disciplina de sine. [...] Foarte important, le lipsește un simț al responsabilității față de ei înșiși. Privesc pasiv la ceilalți, deseori chiar la copiii lor, ca sursă a fericirii și împlinirii lor și, astfel, atunci când nu se simt fericiți sau împliniți simt că ceilalți sunt responsabili. Prin urmare, sunt mereu furioși datorită faptului că se

simt mereu lăsați la o parte de ceilalți, care, în realitate, nu ar putea satisface niciodată toate nevoile lor și să-i „facă" fericiți. [...]

În rezumat, dependența poate părea iubire pentru că este o forță care îi face pe oameni să se atașeze unul de altul cu disperare. Dar în realitate nu este iubire; este o formă de anti-iubire. Ea își are originea în eșecul părinților de a-și iubi copilul, iar dependența pasivă perpetuează eșecul. Ea caută să primească mai degrabă decât să dea. Alimentează mai degrabă infantilismul decât dezvoltarea. Lucrează mai degrabă pentru a închide în cușcă și a constrânge decât să elibereze. În ultimă instanță, mai degrabă distruge căsniciile decât să le construiască, și mai degrabă distruge oamenii decât să-i construiască."[211]

Așadar (dacă încă nu ești căsătorit) este mai bine să te ferești de o persoană ce prezintă simptomele dependenței în dragoste. Și totuși e foarte ușor să te înșeli, luând drept iubire un comportament pe care, atunci când ți se vor deschide ochii, nu-l vei numi altfel decât posesivitate, gelozie ce poate friza patologicul, dependență în dragoste!

Ce facem însă dacă deja am făcut pasul cel mare și ne-am căsătorit cu o persoană dependentă în dragoste? Am crezut că avem parte de o iubire ca în filme, iar acum ne-am trezit la realitate. Ce e de făcut? Să divorțăm? Nicidecum! Aceasta nu ne va aduce decât încă și mai multă suferință (vezi și capitolul despre divorț). O posibilă soluție ne oferă cazul descris într-o carte de specialitate, al unui bărbat căsătorit cu o femeie dependentă în dragoste, și ce a întreprins el pentru a remedia situația:

---

[211] Dr. M. Scott Peck, *Drumul către tine însuți*, Editura Curtea Veche, 2001, pp. 87-94.

„Allen este un bărbat inteligent, cu umor, proprietarul unei mici firme de mobilier. Dar când a venit prima oară la mine – își amintește autoarea cărții respective, consilier familial – s-a făcut negru de supărare când mi-a descris problemele pe care le avea cu proaspăta lui soție, Jo.

– Am văzut că Jo era exact ce-mi doream eu – este foarte frumoasă, are mult simț al umorului, este deșteaptă – a început el.

– Sună bine – i-am spus. Atunci, de unde fața asta lungă?

– Pur și simplu nu știu dacă o să meargă. Știu că mă iubește, dar nu-mi place ce ni se întâmplă. Dacă îi propun să petrecem o parte din timp separat – prietenii mă pisează să mă duc cu ei la film sau să mai rămân cu ei după serviciu –, ea se simte rănită. Se uită la mine cu ochi mari și triști și-mi spune:

«Despre ce este vorba? Te-ai plictisit de mine? Nu vrei să mai fii cu mine? Am crezut că ești înnebunit după mine.»

Dacă mă apuc să fac planuri, ea se bosumflă, se roagă de mine și îmi spune cât o fac de nefericită, fără niciun dubiu. N-am știut că are nevoie de atât de multă afecțiune. Pe mine nu mă deranjează dacă ea vrea să iasă cu prietenele ei, dar ea dorește acest lucru din ce în ce mai puțin. Este ca și când ar vrea să stea în buzunarul meu. Odată, mi-am adunat curajul și am ieșit cu prietenii, trecând peste voința ei, și a refuzat să mai vorbească cu mine toată săptămâna. Am crezut că ea este aleasa – și este grozavă, dar eu simt o mare nemulțumire. Din multe puncte de vedere, avem o căsnicie foarte bună. Dar problema este că îi place să facem numai cum vrea ea.

Adeseori, oamenii dependenți, care au nevoie de multă afectivitate, intră în panică dacă celălalt vrea să se angajeze în activități ce nu-i implică și pe ei. Suferă de

teama de a fi abandonați și de anxietatea generată de respingere, iar, în loc să vorbească despre aceste sentimente, le ascund. Doar sunt adulți și «se presupune» că sunt independenți, nu că se simt ca niște copii speriați.

Când Jo a văzut că Allen voia mai multă libertate, nefiind în stare să discute despre sentimentele ei, ea și le-a exprimat indirect. L-a făcut pe Allen să se simtă vinovat când el a vrut să facă un lucru perfect normal, precum acela de a ieși pe cont propriu.

Allen se străduia din răsputeri să o înțeleagă.

– A avut o copilărie grea, așa că înțeleg de ce are nevoie de multă afecțiune. N-o acuz că resimte această nesiguranță. Uneori, mă simt grozav să trăiesc lângă o femeie care mă dorește atât de mult, încât nu mă scapă din ochi. Dar, ca să vă spun adevărul, începe să mă obosească. Ea obține ceea ce vrea, făcându-mă să mă simt îngrozitor de vinovat tot timpul. Iar cedându-i cu regularitate, mă simt slab.

Deși nu voia să recunoască deschis, Allen a înțeles că, în spatele aerului rugător al lui Jo și al afirmațiilor ei fermecătoare și pline de tandrețe, se ascundea o solicitare, însoțită de o presiune bine ascunsă. Jo aștepta de la el să-și petreacă tot timpul liber cu ea – acesta era singurul rol pe care i-l permitea să și-l asume. Dar Allen a făcut ceea ce fac mulți dintre subiecții șantajului sentimental, mai ales la început: a judecat-o pe Jo favorabil, în pofida propriilor îndoieli, și a încercat să treacă cu vederea dependența ei, din cauza compasiunii pentru copilăria ei grea și a sentimentelor lui profunde pentru ea.

Totodată, el a făcut ceea ce mulți oameni fac atunci când se află sub presiunea nevoii de afectivitate sporite și a

unui simț al posesiunii exagerat: le-a interpretat greșit, ca un semn de mare afecțiune pentru el."[212]

„Allen [...] a început să înțeleagă treptat că proaspăta lui soție, Jo, îl șantaja, arătându-i ce i s-ar fi întâmplat ei dacă el nu-i făcea pe plac. Încetul cu încetul, pretenția ei ca el să-i acorde mai mult timp și refuzul de a-și găsi activități independente au devenit pentru el apăsătoare.

– Nu sunt sigur că sunt pregătit să trec la acțiuni drastice – spunea Allen – dar ea pare să nu priceapă nimic. Am încercat să-i vorbesc despre faptul că lucrurile nu merg bine, dar ea refuză această discuție. Tace și uneori văd că i se umplu ochii de lacrimi. Pe urmă, se duce în dormitor și încuie ușa. Mă rog de ea să revină și, în cele din urmă, începe să vorbească – sau, mai bine zis, dă drumul la mașina de învinuiri. Ultima oară, n-am vrut decât să mă duc la cabana surorii mele din Oregon și să stau câteva zile cu ea. Ai fi zis că plecam de pe planetă fără să las vreo adresă.

«Știi că nu pot să dorm dacă nu ești aici, și nu voi fi în stare să lucrez», mi-a spus. «Am nevoie să fii lângă mine. Iar acum este un moment dificil pentru mine. Știi că mă bazez pe tine ca să mă sprijini să mă pregătesc pentru sezonul de reduceri. Dacă nu ești aici să mă ajuți să mă organizez, totul se va nărui. În starea asta de tensiune, n-aș putea să fac tot ce am de făcut. Nu-ți pasă de nevoile mele? Asta vrei, să-mi stric toată viața ca să poți tu să pleci pentru o săptămână?»

I-am spus:

«Pentru numele lui Dumnezeu, nu este sfârșitul lumii. Nu vreau decât să stau câteva zile cu sora mea.»

---

[212] Susan Forward, Donna Frazier, *Şantajul sentimental: Cum să te aperi când alți oameni folosesc frica, obligația şi vina ca să te manipuleze,* Editura Trei, 2008, pp. 48-50.

Dar în mintea ei o abandonam. Mi-am anulat plecarea. Mă prefac că nici n-am vrut să mă duc. Poate nici nu este chiar atât de rău. Ea este extrem de drăguță și de afectuoasă de când i-am spus că rămân acasă, încât parcă am retrăi luna de miere. Dar am momente când simt că nu pot respira.

Tragedia, isteria și un aer de criză (provocată de tine – desigur) îi înconjoară pe autopunitivi, care sunt adesea excesiv de neajutorați și dependenți. Ei au tendința de a fuziona cu cei din preajmă, de a se prinde într-o plasă a relațiilor cu ei, adesea trebuind să ducă o veritabilă luptă pentru a-și asuma responsabilitatea propriei vieți. Dacă recurg la șantaj, ei își justifică solicitările transformând toate dificultățile, reale sau imaginare, în vina voastră. De fapt, ei dispun de un talent incredibil de a vă face să vă simțiți răspunzător de ceea ce li se întâmplă lor. [...] Noi suntem cei care trebuie să dăm fuga când plâng ei, să-i consolăm când sunt supărați, să ne dăm seama ce îi neliniștește și să punem lucrurile la punct. Noi suntem cei care avem competența de a-i salva pe ei de ei înșiși, de a-i scoate din neajutorare, de a proteja ființa lor fragilă."[213]

„Allen [...] a început să înțeleagă unele dintre temeiurile comportamentului ei, atunci când Jo a devenit extrem de capricioasă în apropierea comemorării morții tatălui ei.

– Am întrebat-o dacă puteam face ceva să o înveselesc, și ea a scos câteva fotografii pe care nu le mai văzusem niciodată, de la serbarea de absolvire a primului ciclu școlar. Tatăl ei murise cu două zile înainte de momentul în care fuseseră făcute pozele, și Jo avea figura unei fetițe speriate, care se străduia să zâmbească. Am aflat că trebuise să se

---

[213] *Idem*, pp. 64-66.

ocupe singură de tot, la moartea lui – să telefoneze rudelor, să facă aranjamentele pentru înmormântare, chiar și să se pregătească pentru marea festivitate de la școală, pentru că urma să țină un discurs pe care tatăl o ajutase să-l scrie. A fost nevoită să-și țină firea, pentru că toți ceilalți din familie erau distruși. [...] Jo mi-a spus că n-a iubit pe nimeni atât de mult cum l-a iubit pe tatăl ei, și deodată el nu mai era. Cred că i-a fost întotdeauna frică să nu plec și eu, iar felul în care se agață de mine este o modalitate de a mă ține lângă ea.

[...] Oamenii care în copilărie au suferit o pierdere majoră devin adesea neajutorați și exagerat de dependenți ca adulți, din nevoia de a se feri de respingere, abandon sau ignorare. [...]

Sentimentul profund de neajutorare [al lui Jo] din copilărie i-a rămas, iar ca adult a încercat să-l compenseze, dezvoltând strategii elaborate, prin care să prevină repetarea unor experiențe la fel de dureroase. Ea a învățat să se agațe puternic de prietene și apoi de soțul ei, dar nu a găsit niciodată o modalitate adecvată de a-și exprima teama că, orice ar fi făcut ea, aceștia îi vor fi luați.

Când s-a căsătorit cu Allen, frica a sporit. În loc să se bucure de căsnicia lor, ea a început să se teamă ori de câte ori planurile lui nu o includeau și pe ea. Jo s-a convins singură [în mod eronat] că, dacă îl ținea pe Allen lângă ea tot timpul, nu numai că nu va rămâne fără el, dar va și recâștiga ceva din siguranța pe care o pierduse prin moartea tatălui ei. [...] Iată ce justifică obiceiul ei de a se agăța, și șantajul."[214]

„Allen [și-a dat seama] că trebuia să fie atent ce anume îi împărtășea lui Jo, din cauza dependenței ei extreme și a reacțiilor supradimensionate.

---

[214] *Idem*, pp. 139-141.

– Nu pot să-i spun lui Jo că sunt speriat sau că mă simt nesigur, pentru că se așteaptă de la mine să fiu stânca Gibraltarului. Totuși, este soția mea și aș dori să-i pot împărtăși măcar puțin din ceea ce am suferit în ultimul timp. Afacerea îmi merge prost – vânzările au stagnat – și a trebuit să renunț la unele investiții, ca să-mi pot acoperi facturile. Este o fabricuță la San Jose, pe care aș vrea să mă duc s-o văd. Este vorba despre niște contracte care ar veni ca un balon de oxigen. Dar nici nu mă pot gândi să vorbesc de o călătorie și de o absență de câteva zile. Va fi disperată. Și nu pot să-i spun adevărul pentru că ar intra în panică. Doamne, acesta nu este un parteneriat adevărat – este o partitură de solist.

Allen se cenzura când ar fi trebuit să vorbească despre subiecte cărora credea că Jo «nu le făcea față» și, prin urmare, deși erau soț și soție, el se simțea foarte singur, lipsit de intimitatea ce decurge din posibilitatea de a împărtăși atât momentele grele, cât și pe cele bune. Căsnicia lor era strânsă într-o cămașă de forță sentimentală."[215]

În fine, a venit și momentul găsirii unei soluții și punerea ei în practică:

„Allen lupta să găsească o cale de a face față dependenței [soției sale]. După ce a încercat timp de mai multe zile să-i spună soției că, din cauza treburilor de serviciu, era necesar să stea un timp departe de ea, Allen a venit să-mi ceară ajutorul – scrie aceeași autoare – pentru a găsi o soluție.

– Nu știu ce pot să fac ca să o împiedic să devină irațională când voi pleca în nord. Nu va avea niciun efect dacă îi voi spune: «Nu-mi pasă ce simți tu. Nu mă interesează cât

---

[215] *Idem*, p. 218.

ești de supărată. Trebuie să plec.» Atunci, nu voi avea doar călătoria la care să mă gândesc, ci și o soție în lacrimi, de lângă care va trebui să plec.

I-am spus lui Allen că ar putea diminua stresul generat de faptul că trebuia să-i prezinte lui Jo decizia de a pleca, întrebând-o ce i-ar micșora teama de a fi părăsită. I-am amintit că nu era datoria lui să o vindece pe Jo sau să se ocupe de traumele din copilăria ei, care o făcuseră să fie atât de dependentă. Ea însăși trebuia să facă aceste lucruri, astfel încât mariajul lor să poată deveni mai degrabă un parteneriat, decât o relație părinte-copil. Între timp totuși, el își putea face din ea un aliat. Am exersat cum ar putea el folosi frazele cu «Mă întreb...» și «Trebuie să înțeleg ce pot să fac», pentru a o determina pe Jo să-l sprijine în decizia lui și să nu-l mai preseze să renunțe.

– În regulă, a spus Allen. Ce zici de: «Jo, trebuie să plec la San Francisco pentru câteva zile și, înainte să te superi, mă întreb dacă nu m-ai putea ajuta să înțeleg de ce devii atât de nervoasă când mă îndepărtez pentru două secunde.»

– Nu, Allen. Nu încercăm să etichetăm pe nimeni, ci doar să obținem informații. Poate că ea are o propunere de făcut pentru îmbunătățirea situației, așa că întreab-o. Cum ți se pare: «Jo, trebuie să plec în nord pentru câteva zile, pentru interese de serviciu. Știu că te îngrijorezi când trebuie să ne despărțim, dar aceasta este o deplasare importantă și mă întreb ce pot să fac pentru ca tu să te simți mai bine în legătură cu plecarea mea.»

Formulându-și dilema în acest fel, Allen recunoaște sentimentele lui Jo. El nu-i adresează invective și nici nu lasă deschisă ușa pentru posibilitatea de a nu pleca.

– A fost mult mai ușor decât mi-am imaginat – a declarat Allen ulterior. Am spus ceea ce pregătisem și, imediat ce

am întrebat-o ce ar face-o să se simtă mai puțin neliniștită în privința deplasării, mi-a spus: «Ia-mă cu tine». I-am spus că nu ar fi o problemă, dar că va fi o deplasare de lucru, nu o vacanță și că probabil va rămâne mult timp singură, pentru că eu aveam o mulțime de ședințe la care trebuia să particip. La început, a zis că nu era nimic, ei îi plac hotelurile, dar mai târziu mi-a zis că s-a mai gândit și că s-ar simți mai bine acasă. Astfel, a fost alegerea ei să rămână. Voia doar să-i dau telefon în fiecare seară. Doamne, ce ușurare! Niciodată n-am mai rezolvat o problemă în acest fel până acum – întotdeauna a fost totul sau nimic.

Ceea ce se schimbase era decizia lui Allen de a face ceea ce trebuia făcut și de a colabora cu Jo pentru a ține cont de sentimentele ei. Împreună, ei au găsit o soluție reciproc avantajoasă, pe care Allen ar fi putut-o trece cu vederea sau pe care nu ar fi vrut să o sugereze, dacă nu ar fi fost dispus să se alieze cu Jo, mai degrabă decât să lupte cu ea."[216]

Însă „euforia lui Allen că a putut să discute calm cu Jo și să vină cu un plan pentru a putea pleca în deplasare nu a durat mai mult de cinci minute. Aproape imediat, Allen s-a simțit prins între a ști că făcea ceea ce era corect și sentimentul extrem de neconfortabil al schimbării uriașe în desfășurarea relației cu soția sa.

– Știu că Jo a fost de acord să rămână acasă și că nu pare a fi prea necăjită, dar eu mă simt îngrozitor de vinovat. Mi-o imaginez stând singură în casă, ghemuită pe canapea în fața televizorului și plângând, tresărind la fiecare zgomot pe care îl aude. Vinovăția nu apare din senin. Poți spune multe despre mine, dar nu sunt omul căruia să-i placă să o vadă pe soția lui suferind.

---

[216] *Idem*, pp. 315-317.

I-am spus lui Allen că, răspunzând câtorva întrebări, va putea evalua dacă vinovăția lui este adecvată sau excesivă în situația dată. L-am întrebat:

- *Este rău ceea ce ai făcut sau vrei să faci?*
- *Este lipsit de milă ceea ce ai făcut sau vrei să faci?*
- *Este abuziv ceea ce ai făcut sau vrei să faci?*
- *Este insultător, depreciativ sau înjositor ceea ce ai făcut sau vrei să faci?*
- *Este dăunător pentru bunăstarea celeilalte persoane ceea ce ai făcut sau vrei să faci?*

Dacă răspundeți «da» la vreuna dintre întrebări, vinovăția pe care o resimțiți este adecvată, în măsura în care creează remușcări, și nu ură de sine. [...] Dar dacă, la fel ca Allen, faceți ceva sănătos pentru voi înșivă și nu încercați să dăunați sau să înjosiți o altă persoană, atunci vinovăția este nemeritată și trebuie înfrântă. Dacă nu o înfrângem, vinovăția excesivă se poate înrădăcina și devine ca tapetul – decorul vieții noastre zilnice.

Allen a răspuns «nu» la toate întrebările, dar încă mai avea îndoieli când a plecat în deplasare la San Francisco fără Jo.

– Prima noapte a fost cea mai grea. Exact așa cum mă temusem, Jo a plâns la telefon când am vorbit în seara aceea. Prima mea reacție a fost să-i sugerez ce putea să facă – să se întâlnească cu prietenii, să iasă, să-și viziteze familia –, dar mi-am dat seama că singura cale de a o ajuta era să nu-i mai spun ce să facă și să o las pe ea să găsească singură. Așa că i-am spus că mi-era dor de ea, că deplasarea se desfășura bine și că voi vorbi cu ea seara următoare.

Ziua a doua a fost o adevărată cotitură pentru mine. Când am telefonat, nu era acasă. Am fost îngrijorat, așa că i-am lăsat un mesaj și, când m-a sunat ea, mi-a spus că se

dusese la film cu prietena ei, Linda. Părea bine. Ca și când îmi făcusem griji degeaba. Toată săptămâna a fost când bine, când rău, dar a găsit cu ce să-și ocupe timpul și a făcut față. Nu spun că a fost ușor, dar ne-am descurcat amândoi. Iar data viitoare va fi mult mai ușor."[217]

Am prezentat pe larg acest caz pentru a arăta că este posibil să găsești o cale de ieșire chiar și în situații care par cu neputință de rezolvat. Desigur, nimeni nu și-ar dori să se căsătorească cu o persoană dependentă în dragoste, dacă ar cunoaște-o cu adevărat înainte de căsătorie; dar iată că nu e o tragedie dacă suntem căsătoriți cu o astfel de persoană. După cum s-a văzut mai sus, o abordare precum cea a lui Allen nu doar că ne ferește de cortegiul de necazuri și nefericire ce însoțește inevitabil un divorț, ci întărește legăturile sufletești cu soțul / soția noastră, a cărui / cărei dependență nu va mai teroriza pe niciunul dintre cei doi.

---

[217] *Idem,* pp. 358-360.

34. CAPCANA OBIȘNUINȚEI

„Când suntem prea familiari cu cineva – observă Dr. Phillip McGraw – devenim neglijenți și dezordonați. Gândiți-vă puțin: la primele întâlniri cu viitorul soț (viitoarea soție), făceați tot ce vă stătea în putință ca să-l impresionați. [...] Nu numai că încercați să arătați îngrijit și să vă alegeți hainele cu atenție, dar vă străduiați [...] să scoateți la iveală tot ce e mai bun în dvs. [...]

Firește, odată ce ne-am familiarizat cu o situație, este omenește să ne relaxăm – și, într-o anumită măsură, este sănătos. [...] Dar pe măsură ce această relaxare preia controlul, există tendința firească să cerem tot mai puțin de la noi înșine într-o situație dată. Altfel spus, nu mai scoatem la iveală ce e mai bun în noi, pentru că nu mai încercăm să impresionăm pe nimeni. [...]

Atitudinea pe care o aveți față de soț / soție în spatele ușilor închise este cea care reflectă calitatea și profunzimea caracterului dvs. [...] Chiar acum, decideți că veți pune capăt comportamentelor [nepotrivite]. Chiar și atunci când sunteți singuri, trebuie să vă purtați ca și cum lumea ar fi cu ochii pe voi, ca și cum tot ceea ce spuneți sau faceți va fi redat la știrile de seară. Cu această idee în minte, vă veți raporta întotdeauna la un standard mult mai înalt."[218]

---

[218] Dr. Phillip C. McGraw, *op. cit.*, pp. 153-155.

35. PĂRINȚII SAU SOȚUL / SOȚIA?

„Mitropolitul Filaret (Drozdov) afirma că pentru cununie e necesar acordul tinerilor care doresc să se căsătorească și binecuvântarea părintească. Prima condiție, considera el, nu trebuie încălcată niciodată. În anumite situații, din cauza insistenței neîntemeiate a părinților, mânați de considerente materiale sau de orice alt gen, cununia se poate săvârși și fără acordul lor. [...]

Sfânta Biserică le spune celor ce se căsătoresc și le amintește părinților acestora și tuturor celor prezenți la această slujbă că, după cuvântul Domnului, „va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va uni cu femeia sa și vor fi amândoi un trup." (Facerea 2, 24) și „ce a împreunat Dumnezeu, omul să nu despartă" (Matei 19,6). Din păcate însă, unele mame uită repede această poruncă, amestecându-se pentru orice fleac în viața copiilor proaspăt căsătoriți. Din toate reiese că cea mai mare parte a căsniciilor se destramă prin strădiunțele soacrelor."[219]

Iată mărturia unei femei:

„Cred că abia acum, fiind căsătorită și ceva mai în vârstă, îmi dau seama că, la începutul relației cu soțul meu, lăsam totul baltă la cea mai mică vorbă a mamei mele, sau dacă primeam un telefon de la tata. Soțul meu avea aceeași

---

[219] Pr. Prof. Gleb Kaleda, *Biserica din casă*, Editura Sophia, 2006, pp. 28-29.

reacție cu părinții lui. Astăzi, suntem amândoi conștienți că singurul mod în care putem avea o căsnicie armonioasă este să devenim fiecare prioritatea numărul unu a celuilalt.

Când doi oameni se căsătoresc, părinții trebuie să se retragă, iar cei doi trebuie să meargă înainte, îndepărtându-se de părinți și mergând pe propriul drum.

Într-adevăr, așa este – confirmă dr. Laura Schlessinger experiența acelei femei – însă nu vă pot spune câte telefoane primesc din partea ascultătorilor care se plâng că soțiile lor nu vor să se desprindă de mamele lor, nu vor să renunțe să o sune pe „mami" de câteva ori pe zi, nu vor să o împiedice pe „mami" să își facă apariția neinvitată ori de câte ori binevoiește dumneaei să aibă chef, și nu vor să renunțe la obiceiul de a-i cere părerea lui mami de fiecare dată când cei doi iau o hotărâre. Cert, acest tip de femei au o personalitate foarte dependentă. [...] La fel stau lucrurile și cu „băieții mamei". [...] Unele dintre aceste situații sunt evidente și pot fi observate înainte de căsătorie. [...]

Părinții ne-au dat viață, însă nu ar trebui să le îngăduim să ne stabilească prioritățile atunci când devenim adulți. Oamenii adesea nu știu să delimiteze datoriile pe care le au față de părinți și obligațiile față de soț / soție și copii. Când sună în timpul emisiunii mele de radio – continuă dr. Laura – mulți ascultători mă întreabă despre porunca de a-ți cinsti tatăl și mama. [...] A-ți cinsti părinții nu înseamnă a-ți necinsti jurămintele maritale sau obligațiile în căsnicie. A-ți cinsti părinții nu presupune ca ei să facă alegeri în viața ta după bunul lor plac. Înseamnă doar că trebuie să îi respecți și să ai grijă să nu ducă lipsă de cele necesare traiului, însă nu înseamnă că, pentru a face acest lucru, trebuie să-ți sacrifici familia. [...] Să te

pliezi după toanele unui părinte slab sau exigent duce la crearea unui mecanism continuu și are ca rezultat distrugerea directă a psihicului și a căsniciei tale; este o dovadă de nerespectare a jurămintelor maritale, a angajamentelor luate și a obligațiilor față de soț / soție."[220]

„Am insistat enorm – subliniază în altă parte aceeași dr. Laura – pe faptul că cei doi soți nu ar trebui să împărtășească problemele și plângerile legate de căsnicia lor rudelor sau prietenilor. Aceștia sunt dispuși să se alieze cu unul dintre soți – și s-a dus șansa unui juriu nepărtinitor. În același timp însă, ai încălcat sanctitatea mariajului și l-ai umilit pentru totdeauna pe soțul tău (soția ta), pentru că nu ai descris celorlalți decât o față a personalității sale.

Primesc nenumărate telefoane – mărturisește mai departe aceeași autoare – din partea celor care regretă faptul că au dezvăluit familiilor sau prietenilor dificultățile și problemele pe care le aveau în căsnicie, mai ales pentru că relația a început din nou să meargă bine, însă prietenii și rudele au continuat să fie părtinitori, respingând, criticând sau chiar fiind ostili față de soțul (soția) acuzat(ă)."[221]

În același context al intruziunii părinților în relația dintre cei doi și al consecințelor ce rezultă de aici, dr. Laura scria:

„Obișnuiam să le spun ascultătorilor mei că, în aproximativ un sfert de secol de emisie, nu am avut nicio plângere legată de tata-socru. Ei bine, această afirmație nu mai este valabilă. Cred că am primit vreo cinci în ultimii trei ani. Rămân însă mii și mii de plângeri care se referă la mama-soacră. Plângerile sunt de ambele părți:

---

[220] Dr. Laura Schlessinger, *10 motive stupide care distrug un cuplu*, Editura Curtea Veche, 2003, pp. 182-185.

[221] *Idem*, pp. 258-259.

față de mama soției sau mama soțului. Se pare că există ceva special în legătura dintre mamă și fiu care duce la o competiție acerbă între noră și soacră.

Multe mame de băieți înțeleg foarte greu sau deloc că trebuie să predea ștafeta unei alte femei. În schimb, sunt capabile să joace murdar pentru a păstra devotamentul fiilor. Astfel, îi pun pe fiii lor la mijloc, ca și cum aceștia ar fi obligați să aleagă între mamă și soție. Jocul poate deveni foarte crud, ba chiar diabolic – mamele cerându-le fiilor să vină să le vadă, să aducă și nepoții, dar să nu o ia cu ei și pe „femeia aceea". Cei care fac acest lucru sunt băiețașii, nu bărbații adevărați."[222]

Cazul următor este despre un astfel de „băiețaș", de care o fată se plângea în acești termeni:

„Am senzația că logodnicul meu își iubește mai mult familia decât pe mine. Trece de partea lor și le ia apărarea, când ar trebui, de fapt, să mă sprijine pe mine. Mai nou, spune că, atunci când ne vom căsători și el își va termina stagiul militar, vrea să ne mutăm pe pământul părinților lui, de la care să luăm în arendă un teren. Eu chiar nu vreau să facem acest lucru, pentru că simt că ne-ar putea distruge relația. El nu înțelege de ce simt astfel. Cred că nu realizează faptul că de-acum este pe picioarele lui, iar mami și tati nu vor mai fi în fiecare zi lângă el să-l țină de mânuță."[223]

O altă femeie căsătorită povestea despre tatăl ei, unul din cazurile mai rare când problema nu este cu mama-soacră, ci cu tatăl-socru. Dr. Laura a aflat istoria ei și i-a dat câteva sfaturi:

---

[222] *Idem*, p. 261.

[223] *Idem*, p. 262.

„Mi-a povestit cum tatăl ei apărea din senin la ușa lor, fără să anunțe din timp, pentru a-și petrece ziua la ei acasă. Ea își dorea puțină intimitate, pentru a-și petrece timpul cu soțul și copilul, însă îi era teamă să nu își supere tatăl, mai ales că locuiau pe un teren pe care îl primiseră de la el.

Iată o posibilă capcană: fiți foarte atenți atunci când acceptați astfel de „daruri", dacă vă cunoașteți destul de bine părinții și știți că astfel de daruri îi vor face să-și aroge anumite drepturi, privilegii și putere.

Am sfătuit-o pe doamna respectivă ca la următoarea vizită inopinată a tatălui să deschidă ușa, dar să nu îl invite înăuntru, ci să îi spună: „Îmi pare rău, dar acum nu este un moment potrivit. Te rog să-mi dai un telefon când ai timp, ca să nu mai apară astfel de situații când mai vii să ne vizitezi." Apoi să îi spună că îl iubește, să îl îmbrățișeze și să închidă ușa. Bineînțeles, se va simți jignit, va fi poate furios, dar sper că nu răzbunător. S-ar putea chiar ca ea să fie nevoită să-i dea terenul înapoi, să se descurce fără ajutorul tatălui și să construiască un viitor alături de familia ei pornind de la zero. Evident, lăcomia joacă un rol important în aceste situații – părinții autoritari se bazează pe lăcomia copiilor care vor totul acum."[224]

O altă femeie istorisește modul în care s-a decis să pună lucrurile la punct:

„Sunt casnică și am două fetițe minunate. Pentru mine, cele mai mari probleme apar din cauza socrilor. În ultimele două luni, și-au petrecut toate sfârșiturile de săptămână la noi. Rămân la noi de vineri până duminică după-amiază.

Deși sunt în casa mea, îmi spun mie cum să îmi cresc copiii, iar ei nu respectă regulile pe care eu le-am impus

---

[224] *Idem*, p. 264.

copiilor. Dacă le spun acestora să stea în casă, bunicii îi duc afară. Dacă îi învăț pe copii să vorbească cu „dumneavoastră" cu oamenii mari, socrii mei le spun că nu este nevoie să li se adreseze astfel.

Am discutat situația cu soțul meu, dar el se teme să facă vreo aluzie la vizitele lor interminabile sau la regulile casei pe care trebuie să le respecte copiii.

Ei bine, în cele din urmă, i-am spus soțului meu că, dacă nu găsește o modalitate să discute cu părinții lui, atunci eu și copiii vom începe să stăm la cel mai scump hotel din Nebraska la sfârșit de săptămână, în timp ce el petrece momente de neuitat cu părinții lui."[225]

Dr. Laura comentează: „Foarte bine! Păcat doar că a fost nevoie să se ajungă până aici. Cel mai bine ar fi ca fiecare dintre cei doi să își asume răspunderea de a construi o relație matură cu părinții și să nu se mai teamă permanent că aceștia îl vor trimite la culcare flămând!"[226]

Același consilier marital scrie despre dificultățile în a-i face pe oameni să înțeleagă adevărurile de bun-simț expuse în acest capitol:

„De multe ori, ascultătorii care sună la emisiune ezită între a fi loiali față de soț/soție, sau față de părinți și rudele de gradul întâi. „Bine, dar este mama / tata / sora / fratele..." – această lamentare pe care o aud adesea dezvăluie existența unei confuzii în privința credinței că „sângele apă nu se face". Deși mă străduiesc foarte tare să îi conving pe oameni să-și îndeplinească obligațiile, să-și respecte și să-și cinstească familiile din care provin, le reamintesc

---

[225] *Idem*, pp. 264-265.
[226] *Idem*, p. 265.

faptul că și-au întemeiat o nouă familie, față de care au cele mai mari responsabilități și căreia trebuie să îi asigure bunăstarea, prosperitatea, afecțiunea și supraviețuirea.

Le reamintesc celor care îmi scriu și celor care îmi telefonează la emisiune că sprijinul acordat părinților nu trebuie să includă sacrificarea bunăstării propriului cămin, a soțului / soției sau a copiilor.

De exemplu, un ascultător se simțea vinovat pentru faptul că părinții îl împinseseră să accepte ca fratele lui adult să locuiască la el; fratele cel rebel fusese condamnat din cauza drogurilor și acum era eliberat condiționat.

Ascultătorul meu avea o soție și mai mulți copii mici, iar soția nu era deloc entuziasmată la gândul că trebuie să aibă în casă un astfel de om-problemă de care să aibă grijă, din cauza căruia să se îngrijoreze sau împotriva căruia să se apere (fratele avea un caracter dificil și prieteni nepotriviți). Ascultătorul meu, un om decent, nu voia să-și dezamăgească părinții, să-i abandoneze pe cei care aveau „același sânge" cu el, dar nu voia nici să-și supere soția. Nu știa cum să procedeze.

I-am spus că se puteau face multe lucruri pentru a arăta cuiva afecțiune și sprijin. Putea, de exemplu, să-și ajute fratele să găsească o locuință cu chirie sau să îl ducă cu mașina la un interviu de angajare. Putea, de asemenea, să îl sune, să se întâlnească și să ia masa împreună în timpul pauzei de prânz, oferindu-i astfel ajutorul moral de care avea nevoie. I-am spus că nu are niciun fel de obligație morală să își pună familia în pericol în speranța că își va reabilita fratele. [...]

– Și cum rămâne cu părinții mei?

– Ce vrei să spui?

– Vor fi foarte supărați pe mine – vor fi foarte dezamăgiți de mine. Ce mă fac, ce să le spun?

– Spune-le că îi respecți pentru cât de mult țin la fiul lor și pentru că vor ca acesta să se îndrepte și să aibă o viață mai bună. Spune-le că înțelegi disperarea cu care vor să îl protejeze și să îl ajute să se vindece. Spune-le că și tu simți exact ca ei când este vorba de familia ta, și mai spune-le că ***soția și copiii tăi sunt pe primul loc****. Vor avea nevoie să se gândească puțin la ceea ce le-ai spus, pentru că este destul de dificil.*

Nu este deloc o situație rar întâlnită ca rudele prin alianță să aibă pretenții absurde sau să facă presiuni asupra căsniciei unuia sau mai multora dintre copii. De ce se întâmplă așa? Este vorba de aceeași mentalitate de tipul „noi contra lor" pe care o au micile grupuri formate în curtea școlii, incapacitatea de a renunța, hotărârea de a avea controlul, reacțiile ostile față de schimbări sau diferențe, problemele emoționale și psihologice inerente și, probabil, prea mult timp la dispoziție."[227]

Presiunile din partea părinților pot ajunge în unele situații până la manifestări de-a dreptul patologice, după cum arată următorul caz al unui bărbat însurat, care ilustrează ce se poate întâmpla, păstrând totuși proporțiile (acesta e un caz extrem), când cei doi locuiesc după căsătorie în aceeași casă cu părinții, sau primesc extrem de des vizite din partea acestora:

„Mama a fost de la bun început o prezență constantă în casa noastră, însă nu am înțeles cât de departe s-a ajuns până ce nu s-a născut primul nostru copil. Dominația mamei a devenit insuportabilă, iar ea refuza să coopereze cu noi sau să ne ajute în vreun fel. Când am încercat să îi spunem, cât se poate de delicat, ceea ce credeam noi, mama

---

[227] *Idem*, pp. 265-267.

mea mi-a atacat fizic soția și l-a pus pe fratele meu mai mare să mă bată.

După ce au trecut patru ani, timp în care ea nu a regretat nicio clipă purtarea ei, și după ce am cerut sfatul doamnei dr. Laura, i-am dat mamei mele un ultimatum: să își recunoască greșelile și să își schimbe atitudinea. De atunci, nu am mai primit niciun mesaj de la ea. Deși îmi este dor de mama mea, liniștea domnește din nou în casa noastră."[228]

Sfaturile de mai sus sunt în bună concordanță cu ceea ce învață Ortodoxia.

Părintele Nicolae Tănase, întrebat fiind dacă este bine ca, după cununie, tinerii să locuiască împreună cu părinții (socrii), a oferit următorul răspuns:

„Este bine să-i lăsăm singuri pe tinerii căsătoriți. Dacă nu-i lăsăm nici primii doi ani să se sudeze, ajung la divorț uneori, din păcate, sau creăm lucruri cu lacrimi sau altceva de acest gen. Tinerii trebuie să fie lăsați singuri. Asta nu înseamnă că nu mă duc pe la părinți și nu mâncăm împreună. Asta nu înseamnă că facem o mâncare și n-o dăm, mai ales dacă locuim aproape... Relația continuă, dar relația de amestec în primii doi ani este distructivă. Cine trebuie să înțeleagă asta? Părinții! Dacă nu înțeleg părinții, atunci n-o să fie bine copiilor lor. Poate e cineva care-mi spune: Nu, părinte, la noi a fost așa și merg bine. Se poate, dar e o excepție și sunt câteva excepții. Însă regula e cea pe care v-am spus-o."[229] „Un părinte al Bisericii spune că „nicio secundă [să locuiască] nora cu soacra sub

---

[228] *Idem*, p. 263.

[229] Pr. Nicolae Tănase, *Hristos sau idolii secolului XXI? Tinerii la răscruce*, Editura Agaton, 2006, p. 132.

același acoperiș", nicio secundă în primii doi ani, pentru că trebuie să se facă sudura dintre cei doi soți."[230]

Iată și ce i-a răspuns părintele Maxim Kozlov unui tânăr, ce l-a întrebat: „Cum să ne comportăm atunci când părinții, chiar când nu locuiesc împreună cu tinerii căsătoriți, se implică prea mult în viața acestora, până la insuportabil chiar?":

„Canoanele bisericești nu le dau părinților astfel de drepturi. Dimpotrivă, copiii au dreptul să apere independența propriei familii, în conformitate cu credința pe care o mărturisesc. Chiar dacă, în acest caz, va trebui să intri pentru un timp oarecare în conflict cu rudele, este mai bine să se întâmple aceasta, decât să le permiți părinților să împiedice dezvoltarea completă, din toate punctele de vedere, a noii familii. [...]

În acest caz, este mai bine să refuzi grija părinților, chiar dacă aceasta va însemna o înrăutățire a relațiilor cu ei."[231]

În fine, să ilustrăm și un caz în care nu părinții sunt cei care pun bețe în roate, ci prietenii cei mai buni ai noștri:

„O altă ascultătoare mi-a povestit – scrie tot dr. Laura – că cea mai bună prietenă a ei i-a insultat logodnicul, iar acesta i-a cerut să nu-și invite prietena la nuntă.

M-am supărat foarte tare, pentru că o consider prietena mea. Însă am fost de acord cu dorința lui. Sigur, prietena mea s-a simțit foarte jignită, dar trebuie să recunosc că a fost CEA MAI BUNĂ decizie pe care am luat-o vreodată. Soțul meu înseamnă mai mult decât orice pentru mine și sunt mândră să spun că „mi-am apărat bărbatul"!

---

[230] *Idem*, p. 145.

[231] Pr. Maxim Kozlov, *Familia – ultimul bastion: răspunsuri la întrebări ale tinerilor*, Editura Sophia, 2009, pp. 301-302.

Dacă avertismentele și criticile prietenilor și rudelor la adresa partenerului sunt îndreptățite (este violent, consumă droguri / alcool, vă este în mod clar infidel, are o personalitate distructivă), trebuie să vă luptați cu aceste adevăruri – dacă băgați capul în nisip, ca struțul, vă lăsați spatele descoperit. În general, atitudinile meschine, amestecurile războinice ale prietenilor și rudelor în treburi care nu îi privesc, comportamentele aberante și atitudinile urâte nu trebuie lăsate să vă distrugă mariajul.

Trebuie să faceți o alegere. Trebuie să îi luați apărarea bărbatului / femeii dumneavoastră!”[232]

[232] Dr. Laura Schlessinger, *10 motive stupide care distrug un cuplu*, Editura Curtea Veche, 2003, p. 272.

36. ESTE VIAȚA ÎN BISERICĂ O SOLUȚIE LA CRIZA DE AZI A FAMILIEI?

Un răspuns la această întrebare, izvorât din experiența personală, oferea într-un număr al revistei A.S.C.O.R., *Schimbarea la Față*, un tânăr cap de familie, Bogdan Șendroiu. Din mărturisirile sale, se desprinde ideea de bază că în orice căsnicie apar ispite și probleme, însă peste toate putem trece cu ajutorul lui Hristos, atunci când ducem o viață în Biserică, iar acest lucru este cu putință chiar și în vremurile tulburi pe care le trăim azi:

*„**Bogdan:** Uneori problemele sunt așa de mari, încât cred că dacă nu eram în Biserică și nu ne raportam la Dumnezeu și la mântuire, am fi zis: „Domnule, de ce să mă chinui eu în viața asta și să nu-mi aleg eu pe altcineva?". **Pentru că tot timpul ai impresia că, dacă faci altceva, ți-ar fi mai bine.** Sau îmi vine să mă răzbun pe ea, sau o grămadă de gânduri rele care, dacă nu ar fi fost gândul la Dumnezeu, nu știu ce s-ar fi întâmplat.*

Și atunci de multe ori mă întrebam: „Ce înseamnă asta? De ce nu trebuie să divorțez? Ce-i așa păcat în fața lui Dumnezeu?" Și când îți revii în fire, îți dai seama că divorțul este într-un fel echivalentul sinuciderii; sinuciderea este o soluție aparentă pentru a scăpa de o greutate, ai impresia

că scapi de o luptă. Înseamnă refuzul luptei. Însă, pentru a ieși învingător dintr-o luptă, trebuie să fii mai bun.

Întotdeauna, existând gândul la Dumnezeu, existând măcar o icoană în casă, poți să te gândești: „Uite, Doamne-Doamne privește („Doamne-Doamne" cum le spui la copii), trebuie să existe o ieșire", în așa fel încât, cu un cuvânt din Scriptură, să te împaci seara și să nu mănânci fără să te fi împăcat, să nu te culci fără să te fi împăcat cu soția sau cu copiii.

De exemplu, o dată am bătut-o pe Măriuța (fetița) cam fără rost, și după aceea m-am simțit prost și mi-am zis: „Măi, dacă s-ar comporta Dumnezeu cu mine după cum m-am purtat eu cu Maria, aș zbura aicea printre pereți." Și am zis „Doamne, iartă-mă", și mi-am cerut iertare chiar și de la fetiță. Este ca și cum ai pe cineva deasupra, și nu poți face totul de capul tău...

Reporter: *Și totuși, voi aveți doi copii... Chiar și cu doi copii apar gândurile de divorț uneori? Apar astfel de crize?*

Bogdan: *Da, faptul că ai doi copii nu face decât să mărească, procentual, criza, pentru că este mai greu în casă, pentru că trebuie o grămadă de lucruri. Gândurile astea să știi că apar. Și mi-am dat seama că nu numai la mine, la foarte mulți apar. Poate la fel cum le apar monahilor gândurile de desfrânare, nu știu ce să zic. Este o soluție care, pe moment, ți se pare salvatoare. Îți vin gânduri, ca de exemplu: „Vai de mine ce m-aș distra eu dacă n-aș avea copiii. Aș putea să merg pe munte", sau ceva de felul acesta. Deci gândurile apar.*

Reporter: *Care este rolul spovedaniei în această problemă a unității familiei?*

Bogdan: *În primul rând, ca să fie spovedania lucrătoare, omul trebuie să cugete smerit, spovedania să nu fie un lu-*

cru formal; pentru a avea o putere cât mai mare, ea trebuie completată cu mersul la Sfânta Liturghie. Și dacă mă duc și spun: „Părinte, îmi pare rău că mi-am enervat soția", în primul rând mă duc și-mi cer iertare ei, și, dacă spovedania este bine înțeleasă, atunci ea este cea care ne face să mergem mai departe. Ea este cea care ne face să ne împăcăm, ea este cea care ne aduce mereu la ceea ce suntem noi și ne face să refuzăm gândurile rele, pentru că gândurile rele încearcă întotdeauna să ne găsească o „scăpare": „Eu? De ce să sufăr eu?" sau „Eu sunt nedreptățit." sau „Mie mi se cuvine mai mult"... Apar tot felul de gânduri.

Căsătoria este marea taină a conviețuirii, a comunicării, într-adevăr, în smerenie. Pentru că trebuie să treci mereu peste tine; asta este problema. Trebuie să treci mereu peste tine și spovedania te ajută. Pentru că la spovedanie nu vii fals pocăit, ci în adevăr, și atunci îți dai seama că, pe undeva, ai greșit față de celălalt."[233]

[233] Bogdan Şendroiu, în: *Poate viața în Biserică să rezolve criza prin care trece familia astăzi?*, Schimbarea la Față, nr. 6, iulie-august 1998, p. 4.

37. IPOCRIZIE SAU SPOVEDANIE ÎN VIAȚA DE FAMILIE

Cum să ne pregătim cel mai bine pentru spovedanie? „Treceți cu vederea micile neputințe ale îndreptarelor de spovedanie, dar folosiți îndreptarele", ne sfătuiește Danion Vasile, atrăgându-ne totodată atenția asupra ispitei care ne face să nu conștientizăm că avem un păcat, dacă acesta nu apare în acel îndreptar:

„Spovedindu-te după îndreptar, însă, există și o anumită rutină. Ce nu apare în îndreptar [credem că] nu e păcat. Adică, femeile se grăbesc să se ducă la duhovnic în post:

– Părinte, bărbatul a tras de mine să mă culc cu el. Și eu am rezistat ca o creștină.

Și se tot mândrește și se laudă. Dar nu spune niciodată:

– Părinte, eu, în postul ăsta, n-am arătat destulă dragoste soțului meu, adică nu i-am vorbit destul de frumos, n-am știut să fie în casă o atmosferă de liniște.

Spunea un părinte:

– La mine tot vin femeile să se plângă că bărbații le părăsesc, dar nu vin să spună câți ani de zile i-au tot tocat la cap: „toca-toca-toca-toca, nu vii la biserică! Nu te rogi! Nu ești smerit! Nu ești postitor! Nu ești evlavios!" etc.

Deși există această rutină, totuși în îndreptarul de spovedanie nu scrie: „N-am știut să întrețin în casă o atmosferă liniștită", femeia nu se spovedește că și-a enervat

bărbatul. Că nu l-a înjurat, e fericită, că în îndreptar apare doar: „Am înjurat" – nu poate bifa! N-a înjurat! Dar că i-a făcut viața bărbatului un coșmar: toca-toca-toca-toca, nu spovedește! Da, există un formalism al spovedaniei."[234].

[234] Danion Vasile, *Repere: Duhovnicul. Rugăciunea. Postul*, Editura Egumenița, 2007, pp. 53-54.

38. DIVORȚ SAU CĂSĂTORIE TRAINICĂ?

M-am gândit mult până să includ și acest capitol. În cele din urmă, am considerat că, deși este un subiect foarte dureros de tratat, este necesar să spunem câteva cuvinte, având în vedere numărul nepermis de mare al celor ce ajung să-și pună la modul cel mai serios problema divorțului (în marea majoritate, cei căsătoriți care nu sunt din Biserică, dar asta nu înseamnă că ispita despărțirii i-ar ocoli pe cei din Biserică; nici ei nu sunt imuni la cădere.)

Dacă sunteți căsătoriți și v-ați hotărât că nu mai puteți îndura și vreți să divorțați, vă rog să vă mai dați măcar o ultimă șansă, meditând la următoarele cuvinte, dintr-o scriere a părintelui Vasilios Bacoianis:

„*Nu mai merge așa, mă va ucide, mă voi despărți de ea!*, urlă soțul.

Te-ai gândit ce spui? De cine te vei despărți? De tine însuți? *Și cei doi vor fi un singur trup*, spune Dumnezeu (Facerea 2,24). Uiți că ești un trup cu tovarășa ta? (v. Matei 19,6). „Ceea ce Dumnezeu a făcut unul, prin căsătorie, omul nu are îndreptățirea să facă iarăși doi, prin divorț", spune Însuși Mântuitorul Iisus Hristos (v. Matei 19,6).

Sfântul Ioan Gură de Aur tună: „Nu ai îndreptățirea s-o alungi pe soția ta, pentru că ea este trupul tău! Și, așa cum nu poți să tai trupul tău și să-l arunci, la fel nu poți

s-o arunci pe soția ta! Ești dator s-o iubești ca pe trupul tău!" (*Despre faptul că nu ne cunoaștem pe noi înșine*, 6,7).

„Așadar te plângi că n-o ai bună pe soția ta? Fă-o tu bună!" (*Comentariu la Prorocul Osea*, 4,4). Fă-te tu în final un soț bun! Desigur că socotești că ești bun, soțul ideal. Atunci de ce n-o rabzi pe soția ta capricioasă? Unde se vădește bunătatea ta? De ce o ocărăști și o amenințí că te vei despărți de ea? Ce altceva ar face în situația ta un soț rău?

Ești soț bun? Arat-o soției tale! Și ia gândește-te... pentru că ai luat-o, înseamnă că a fost bună. Deci acum, împreună cu tine s-a stricat, adică a fost stricată de tine, tu ai stricat-o și, prin urmare, tu greșești. Tu însă dai vina pe tovarășa ta. Așa fac cei buni?

Dacă însă crezi că nu ești bun, ci rău, atunci pentru ceea ce se întâmplă în căsnicia ta greșești tu, cel rău. Deci pe tine să dai vina, pe tine să te îndrepți!

Trandafirul este frumos, dar are și ghimpi. Cu toate acestea, nu-l aruncăm la gunoi, ci-l păstrăm în mâini, cu bucurie, pentru că nu ne legăm de țepi, ci de floarea și de mirosul lui plăcut.

Să ne purtăm măcar în acest fel (ca și cu trandafirul neînsuflețit) și cu semenul nostru, cu tovarășul nostru, care înseamnă ceva incomparabil mai mult decât neînsuflețitul trandafir. Măcar!

Însă cu semenul, cu tovarășul nostru ne purtăm cu desăvârșire invers. Nu-i vedem frumusețile pe care le are, ci mărăcinii, neputințele lui. Și-l respingem atât de ușor!"[235]

N-am găsit o tratare mai bună a problemei divorțului decât cea a părintelui Vasilios Bacoianis, din cartea sa

---

[235] Arhim. Vasilios Bacoianis, *Căsătoria*, Editura de Suflet, 2010, pp. 95-97.

Căsătoria; de aceea, în încheierea acestui capitol, voi cita integral cuvintele părintelui:

„Ne-am obişnuit cu ideea divorţului, nu ni se mai pare străină. Dar ea înseamnă un păcat, pentru că strică unirea pe care a împlinit-o Dumnezeu (v. Matei 19,6). Binecuvântarea Lui este aruncată la coşul de gunoi.

Luaţi aminte: călugărul face jurământ înaintea lui Dumnezeu că va rămâne pe viaţă călugăr. Dar la un moment dat cade în ispită, încalcă jurământul, aruncă rasa şi se întoarce în tagma mirenilor. Însă şi mirele şi mireasa fac jurământ înaintea lui Hristos şi a preoţilor Lui că vor convieţui pe viaţă. Deci, când strică nunta, şi aceştia încalcă jurământul, devin sperjuri. Dar acest lucru nu ne mai scandalizează, pentru că ne-am obişnuit, deşi el constituie, de asemenea, un păcat de moarte.

Când este îngăduit divorţul?

De exemplu, naşterea de fii este unul dintre scopurile căsătoriei. Şi cât îşi doresc soţii să aducă pe lume prunci! Însă nici în situaţia aceasta, a sterilităţii, nu este îngăduit divorţul. Cu atât mai mult pentru că există, chipurile, „nepotrivire de caracter". Singura pricină binecuvântată pentru divorţ este adulterul (v. Matei 19,9). Însă, chiar şi în situaţia aceasta, divorţul este doar îngăduit, nu impus (deasupra tuturor rămâne indisolubilitatea căsătoriei).

Desigur că este greu pentru soţ s-o ţină pe soţia lui care l-a înşelat. Aşa cum spune Sfântul Cosma Etolianul, „Dacă soţul nu vrea s-o atingă pe soţia lui nici cu un deget un alt bărbat (*Didahia* II, 1, 39), să ne închipuim cât de rănit este acesta atunci când soţia lui îl trădează în întregi-

me cu un bărbat străin. Așadar, cu ce inimă s-o țină?" De aceea, dacă o ține „va avea plată în sufletul lui", grăiește iarăși Sfântul Cosma Etolianul (*Didahia* II, 1, 44b).

Sfântul Nicodim Aghioritul ne spune că, în situația aceasta, cel mai corect este să o țină cu făgăduința că nu va mai săvârși păcatul. „Vrednic de laudă și cel mai înțelept" este acest bărbat. Sfântul continuă, mărturisind că bărbatul arată compătimire față de propriul trup, care este femeia lui. Omul înțelept nu taie din trup mădularul care a fost rănit, ci se străduiește să-l vindece. La fel face și soțul înțelept: când păcătuiește soția lui (propriul lui mădular), n-o îndepărtează, ci se străduiește s-o vindece prin pocăință (*Pidalion*, Ed. Aster, pp. 600-610).

„De ce trebuie să rabzi?"

Mai bine să rămâi singur în pustie decât cu o femeie rea! (Pilde 2,19). Deci, dacă ai o femeie rea, care nu suferă nimic, cum s-o ții?

Dacă dorești să-ți mântuiești sufletul, sigur c-o vei ține. „O femeie rea este un prilej să mergi în Rai", spunea Cuviosul Paisie († 1994), iar Sfântul Cosma Etolianul întărea:

„Tu, bărbate, care ai o femeie rea, trebuie să te bucuri mai mult decât vecinul tău, care are o femeie bună, pentru că, prin acea răbdare pe care o arăți, Dumnezeu Se va milostivi și te va așeza în Rai.

Mai mare virtute nu poate să arate femeia decât să-l mângâie și să-l rabde pe bărbatul ei. Și tu, femeie, când ai un bărbat rău, trebuie să te bucuri mai mult decât cea care are un bărbat bun, pentru că ai și plată mai multă în sufletul tău!" (*Didahia* 4).

Omul nu este de fier, căci și fierul ruginește, e vulnerabil. Și când un asemenea om conviețuiește cu o „fiară", se chinuiește. De aceea, înseamnă un adevărat martiriu pentru bărbatul sau femeia care are drept soț o fiară. Desigur că cea mai ușoară cale este părăsirea arenei de luptă: divorțul. Cea mai grea este stăruința în această luptă dură. Și soțul, și soția bună, de dragul lui Dumnezeu, rabdă fiara. Un astfel de om este sau nu martir?"[236]

Dacă aș da aici pilda unor sfinți căsătoriți care l-au răbdat pe celălalt până la sfârșit, toți cititorii ar exclama într-un glas: „Exemplele astea sunt bune, dar nu sunt pentru noi! Noi nu suntem, și probabil nu vom deveni vreodată sfinți!" Ei bine, nu trebuie neapărat să fii sfânt pentru a răbda pe un soț dificil sau pe o soție dificilă, cu dragoste. Acest fapt ni-l dovedesc următoarele două exemple de oameni, care nu numai că nu au fost sfinți, dar nici măcar nu erau creștini ortodocși (unul protestant, iar celălalt chiar păgân) – și totuși au avut răbdare până la sfârșit cu soțiile lor. Atunci cu atât mai mult noi, întăriți pe piatra credinței, vom putea face la fel ca ei!

Primul dintre ei este Abraham Lincoln, cel de-al șaisprezecelea președinte al Statelor Unite. „Oricine poate conchide – scria Gary Thomas – că Abraham Lincoln a fost un remarcabil om de cuvânt, doar văzând modul în care a abordat perioada de curtare, ca să nu mai pomenim de felul în care a abordat căsnicia.

În 1836, Lincoln a convenit să se căsătorească cu o femeie pe care nu o mai văzuse de trei ani – lucru riscant, în

---

236 Arhim. Vasilios Bacoianis, *Căsătoria*, Editura de Suflet, 2010, pp. 100-103.

cel mai bun caz, și înșelător, în cel mai rău. Lincoln a avut timp berechet să-și regrete promisiunea. Când a ajuns în cele din urmă să dea ochii cu viitoarea mireasă, inima lui Lincoln s-a strâns. Nu arăta așa cum o zugrăvise imaginația mea, *avea să scrie el.*

Nu, nici pe departe. Știam că e corpolentă, *a recunoscut el,* însă acum părea perechea potrivită pentru Falstaff [Sir John Falstaff, personaj ficțional creat de William Shakespeare, care apare în trei dintre piesele sale de teatru, care era extrem de gras (n.n.)]. *Când i-a privit fața, spre groaza lui, a descoperit că nu putea* cu niciun chip să nu se gândească la mama lui. *Aceasta parțial din pricina a două trăsături:* lipsa dinților *femeii și vârsta înaintată pe care a apreciat Lincoln că o avea aceasta* – nimic nu ar fi putut porni de la mărimea unui prunc în fașă și să atingă dimensiunile ei actuale în mai puțin de treizeci și cinci sau patruzeci de ani.

Pe scurt, *a conchis el,* nu am fost câtuși de puțin mulțumit de ea.

Dar, în clipa următoare, Lincoln a făcut un lucru care pentru omul modern ar putea părea șocant. Întrucât își dăduse cuvântul, era hotărât să o ia de soție. A trecut prin procesul de curtare și apoi a îngenuncheat înaintea ei, cerându-i mâna.

A urmat o scenă hilară. Femeia a sfârșit prin a-l respinge pe el. La început, Lincoln a crezut că era doar o chestiune de politețe, așa că a trecut prin ritualul obișnuit, insistând ca ea să se mai gândească, până când și-a dat seama că ea nu înclina și nu intenționa să devină vreodată soția lui.

Lincoln a conchis: Alții au fost făcuți de râs de fete, dar lucrul acesta nu se poate spune și despre mine. În situația aceasta, în mod vădit, eu m-am făcut de râs singur.

Am fi tentați să credem că Lincoln ar fi trebuit să fie mai atent când și-a ales următoarea logodnică, dar cu greu s-ar putea spune despre Mary Todd că era genul de femeie cu care puteai petrece o seară liniștită. De fapt, ea a fost o femeie extrem de impulsivă, cu un temperament groaznic, deși, în mod ironic, tocmai în aceasta a constat o parte a atracției pe care a exercitat-o asupra viitorului președinte. Lincoln a numit-o întâia creatură feminină agresiv de strălucitoare *care i-a ieșit în cale.*

La scurt timp după nuntă, Mary a devenit nemulțumită de casa ei, spunându-i lui Lincoln că orice om serios din cercul lor de cunoștințe locuia într-o casă cu două niveluri. Lincoln a încercat să folosească șiretlicul la care recurg atât de mulți bărbați – a aprobat ideea, fără să aloce fondurile necesare. În loc să prelungească dezbaterea, cum ar fi procedat multe soții din vremea aceea, Mary a așteptat doar până când Lincoln a plecat din oraș pentru câteva săptămâni, în interes de afaceri, și a angajat un tâmplar să adauge casei încă un nivel.

Odată cu trecerea anilor, Lincoln a învățat răbdarea în noi moduri. Izbucnirile lui Mary făceau ca păstrarea personalului angajat să fie extrem de dificilă; Lincoln răspundea oferind fetelor un dolar în plus în fiecare săptămână. După o ciocnire extrem de violentă dintre Mary și una din menajere, Lincoln a bătut-o calm pe umăr pe fată și i-a spus:

– Rămâi cu ea, Maria. Rămâi cu ea.

Când un comis-voiajor a sunat la Casa Albă și a fost întâmpinat de un torent de vorbe aprinse ale lui Mary, s-a îndreptat ață spre Biroul Oval – fără îndoială că erau alte vremuri atunci – și a început să se plângă președintelui Lincoln de modul în care-l tratase prima doamnă. Lincoln l-a ascultat calm, apoi s-a ridicat și i-a spus blând:

– Poți să înduri și tu un sfert de oră ce îndur eu de cincisprezece ani.

Lincoln a suferit o mulțime de jigniri din partea soției sale, de la cafeaua pe care i-a aruncat-o în față în public, până la cheltuielile ei exagerate. În zilele acelea, președinții nu erau atât de înstăriți cum sunt astăzi, dar Mary se aventura să facă niște cheltuieli nebunești, astfel că, într-o asemenea ocazie, a cumpărat sute de perechi de mănuși.

Când familia Lincoln l-a pierdut pe Willie – fiul preferat al lui Mary – durerea produsă a început să afecteze psihicul fragil al doamnei Lincoln. A început să-și controleze tot mai greu răbufnirile isterice, iar uneori nici chiar Lincoln nu ajuta prea mult la îmbunătățirea situației. Odată chiar a dus-o pe soția lui până la una din ferestre, i-a arătat cu degetul un ospiciu și i-a spus:

– Mary, vezi clădirea aceea albă, mare, de pe dealul de colo? Caută să-ți stăpânești durerea, dacă nu vrei să te facă să-ți pierzi mințile și să fim nevoiți să te trimitem acolo.

În contextul acestei suferințe nespuse (a pierderii fiului său) și a distragerii (cauzate de prăbușirea soției lui), Lincoln a fost invitat să rostească un discurs care avea să-l păstreze în amintirea posterității. [...] Cuvintele [rostite de el] erau adevărate și sincere, și au fost mișcătoare și elocvente – iar atunci când ziarele le-au redat fără amprenta mâhnirii de înțeles a lui Lincoln, ele au inspirat națiunea ca niciodată înainte. Discursul de la Gettysburg este unul dintre cele mai faimoase discursuri rostite vreodată pe tărâm american, iar cuvintele acelea au ajuns în cele din urmă să fie gravate în piatră, însoțindu-l pe Lincoln pentru posteritate. Poate că următoarele cuvinte vor părea un clișeu, însă ele sunt totuși adevărate: A strălucit cel mai puternic în momentele în care viața personală i-a fost cea mai întunecată.

Legătura pe care o putem face între căsnicia lui Lincoln și misiunea lui nu este una greu de observat. Este lesne de înțeles că un om care ar abandona o căsnicie dificilă nu ar fi înzestrat cu caracterul necesar pentru a ține laolaltă o națiune care stă să se năruie. Lincoln a fost realmente obsedat de salvarea Uniunii; ce pregătire mai bună ar fi putut avea decât o căsnicie dificilă care necesita atâta tenacitate?

Este important să observăm că mariajul dificil al lui Lincoln nu numai că nu l-a împiedicat să urce pe treptele măreției, ci s-ar putea afirma chiar că l-a ajutat să se pregătească pentru acea măreție. Caracterul lui Lincoln a fost verificat și șlefuit zilnic așa încât, atunci când a venit adevăratul test, a fost în stare să rămână neclintit.

Dacă Lincoln ar fi fost obsedat de fericire, n-ar fi avut tăria necesară să facă față problemelor cauzate de Mary sau să păstreze națiunea unită. El a simțit o chemare spre împlinirea unui destin, ceva care, în mintea lui, depășea confortul personal, iar ascultarea lui față de acel destin a devenit parte a istoriei.

Practic, în orice sondaj referitor la președinți, Lincoln se situează aproape de vârf. Unii istorici afirmă chiar că s-ar putea să fi fost președintele cel mai de succes pe care [Statele Unite l-au] avut vreodată. Interesant este faptul că un sondaj din 1982, care înregistra opinia istoricilor, o plasează pe Mary Todd Lincoln pe ultima poziție între primele doamne ale Americii.

Istoria aceasta scoate la iveală minciuna din spatele gândirii [celui] care afirmă: Chiar aș fi putut face ceva dacă nu m-aș fi însurat cu femeia asta, *sau a soției care-și spune:* Când mă gândesc numai ce aș fi putut ajunge dacă nu eram legată de un asemenea ratat! *Unul dintre cei mai*

mari președinți [ai Americii] a fost căsătorit, fără îndoială, cu una dintre cele mai dificile prime doamne. [...]

Poate – conchide Gary Thomas – că exemplul lui Lincoln ne [va] elibera de apăsarea unei căutări deșarte după fericire. Poate că el ne [va] elibera de ideea că o căsnicie dificilă ne va ține pe loc, în loc să ne pregătească pentru lucrarea care ne stă înainte; poate că el ne [va] da drumul din lanțurile care ne leagă de căutarea unei vieți lipsite de tensiuni, îndreptându-ne spre clădirea uneia care să poarte amprenta semnificației și a caracterului."[237]

Cel de-al doilea exemplu ni-l oferă filosoful păgân Socrate. „Marele moralist, Socrate, care a fost unul din cei mai luminați filosofi vechi, n-a fost din început filosof, ci sculptor. Astfel a sculptat el „Cele trei grații", o adevărată operă de artă. Într-o bună zi a aruncat dalta, zicând că decât să cioplească în marmură, să-și cioplească mai bine propriul său suflet. Așa ferm hotărât a pornit în căutarea înțelepciunii și a mijlocului de a ajunge la ea. „Trebuie să fii înțelept – zicea el – și primul semn de înțelepciune este stăpânirea de sine." Numai că este foarte ușor să zici: „Trebuie să fii stăpânit", dar e foarte greu să și fii. Lucrurile grele nu se fac [...] dintr-o dată. [...] Într-o zi, Socrate s-a întâlnit cu un bun amic și școlar al său, care l-a întrebat așa:

– Ascultă, înțeleptule Socrate, cum se poate ca un om cuminte ca tine, om care n-are egal în Atena, nici la minte, nici la suflet, să-și aleagă o soție așa de rea și de nesuferită, cum este Xantipia? Vezi, că toată lumea știe că soția ta este cea mai cicălitoare și mai insuportabilă dintre soții?

---

[237] Gary Thomas, *Căsătorie sfântă*, Editura Kerigma, 2007, pp. 132-136.

– Am văzut – răspunse Socrate – că cine dorește să fie un bun războinic nu face exerciții cu arme ușoare, și nu-și alege drept adversari copii. Și iarăși am văzut că dacă vrea să fie și un bun călăreț, care să stea bine prins în șa chiar în timpul luptei, nu-și alege pentru exerciții pregătitoare nici mârțoage, nici mortăciuni; ci cai nărăvași, greu de stăpânit. Ei bine, așa cum războinicul s-a pregătit pentru arta sa prin exerciții grele, tot așa m-am pregătit și eu pentru a mea. Da, căci am vrut să învăț arta de a trăi bine cu oamenii și de a mă împăca bine cu ei. Mi-am ales atunci de soție pe Xantipia, cu firea ei răutăcioasă și cicălitoare, și sunt sigur că, dacă voi reuși s-o suport până la capăt, stăpânindu-mă la toate violențele ei, ușor îmi va fi să mă stăpânesc în fața oricărei firi omenești. [...]

Se povestește că Socrate, având obiceiul de a se angaja în convorbiri [filosofice] foarte lungi cu prietenii, întârzia adeseori de la masă, atrăgând asupra sa răutatea soției sale Xantipia. Într-o bună zi, Socrate a întârziat și mai mult decât de obicei. Când a venit așa mai târziu acasă, Xantipia l-a primit tunând și fulgerând de mânie, cu multe insulte și vorbe urâte, cu fel de fel de mahalagisme și ocări, care de care mai răutăcioase, revoltătoare, ațâțătoare de tulburare și scandal. În acel timp Socrate se așază la masă și aștepta... să aducă ceva să-i pună pe masă, ca să mănânce, că-i era foame de nu mai vedea bine de flămând ce era. El aștepta liniștit... fără să răspundă nimic, aștepta încetarea violențelor. Liniștea sa însă, desăvârșita sa stăpânire de sine a scos din pepeni pe Xantipia care, înfuriindu-se peste măsură, a pus mâna pe o găleată cu lături, ce era plină după ușă, și... tâlvâc!... a turnat-o peste capul soțului ei. Socrate s-a scuturat de apă, și și-a șters fața, obrajii și părul capului,

barba, mustățile și corpul de lături, apoi senin, fără umbră de mânie, a zis:

– După atâtea tunete și fulgere, trebuia să vină și puțină ploaie răcoritoare!"[238]

Cercetările recente încep treptat să ajungă la concluziile pe care Biserica le cunoaște de două mii de ani. De pildă, referitor la problema divorțului (și în particular la efectele dezastruoase ale acestuia asupra copiilor), reputatul om de știință Martin Seligman cita într-una din cărțile sale mai multe studii efectuate pe copii care trecuseră prin experiența divorțului părinților lor. Acești copii au fost urmăriți cu atenție zilnic pe o perioadă de trei ani, iar rezultatele obținute au fost comparate cu cele pentru restul copiilor, ai căror părinți rămăseseră împreună.

Cercetările realizate au arătat că efectele divorțului părinților asupra copiilor sunt din cele mai grave. În primul rând, acești copii erau mult mai expuși depresiei decât copiii din familii intacte. Mai mult, deși autorii studiului nădăjduiseră că aceste efecte negative aveau să se diminueze cu timpul, ei au constatat că, după trei ani, majoritatea acestor copii erau în continuare mult mai deprimați decât ceilalți copii, erau mai triști, mai lipsiți de vlagă, lipsiți de încredere în sine, se plângeau de mai multe dureri fizice și se îngrijorau mult mai des.

În al doilea rând, cercetătorii au observat cu surprindere că acestor copii li se întâmplau mai multe necazuri în viață, în comparație cu ceilalți copii. Seligman nu propune în cartea sa nicio ipoteză care să explice acest

---

[238] Protos. Nicodim Măndiță, *Oglinda duhovnicească*, vol. 6, Editura Agapis, 1999, pp. 521-523.

fapt. Să fie oare din pricină că grijile, tristețea, depresia acestor copii atrag exact evenimentele de care se tem cel mai mult? Nu putem ști cu certitudine, însă certe sunt efectele observate în cadrul studiului:

„• Copiii cu părinți divorțați au o probabilitate de trei ori și jumătate mai mare decât copiii din familiile intacte ca o rudă de-a lor să fie spitalizată.

• Probabilitatea ca ei înșiși să fie spitalizați este de trei ori mai mare.

• Probabilitatea ca unul dintre prietenii copilului cu părinți divorțați să moară este de două ori mai mare.

• Probabilitatea morții unuia dintre bunici este de asemenea de două ori mai mare."[239]

Martin Seligman conchide: „Se spunea că ar fi mai bine pentru copii ca părinții lor nefericiți să divorțeze, decât ca acești copii să trăiască împreună cu doi părinți care se urăsc unul pe altul. Însă descoperirile noastre arată o imagine foarte întunecată pentru copiii părinților divorțați: depresie prelungită, fără vreo ușurare; o rată mult mai mare a evenimentelor negative; și, foarte ciudat, mult mai multe necazuri aparent fără legătură cu divorțul. Ar fi o dovadă de iresponsabilitate din partea mea dacă nu v-aș sfătui să luați foarte în serios aceste descoperiri dacă aveați de gând să divorțați."[240]

---

[239] Martin Seligman, *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*, ediția a treia, Editura Vintage Books, New York, 2006, p. 146.

[240] *Idem*, p. 147.

39. DIVERSE SFATURI DESPRE CĂSĂTORIE, DE LA SFINȚII PĂRINȚI ȘI DE LA DUHOVNICI CU VIAȚĂ ÎMBUNĂTĂȚITĂ

• Aflarea persoanei potrivite pentru căsătorie este problema genunchilor (metaniilor). (Părintele Epifanie Teodoropoulos, 1930-1989)[241]

• Căsătoria nu se face din cauza acestui lucru, care de altfel îi încurajează foarte mult pe tineri: plăcerea. Asta-i o consecință. Vei avea plăceri, dar ăsta nu-i un scop. Eu nu mănânc pentru că e gustoasă mâncarea, ci mănânc să-mi întrețin viața. Plăcerea o să vină. Dar nu acesta e scopul.

Scopul nunții este ajutorul spre mântuirea reciprocă, stimularea celuilalt spre mântuire. Pentru că există o forță ascunsă: nu știi ce te cheamă spre ea, sau spre el. Asta e iubirea, care joacă un rol mântuitor și creator.

Faptul că există un punct de atracție în căsătorie, că te înveselește, că prinzi puteri, că nu te descurajezi, vorbește de la sine. Este însăși Taina Nunții. Plus copiii, care joacă un rol determinativ. (Părintele Arsenie Papacioc)[242]

---

[241] *Crâmpeie de viață – din viața și învățătura Părintelui Epifanie Teodoropulos*, Schitul românesc Lacu, Sfântul Munte Athos, 2000, p. 131.

[242] *Ne vorbește părintele Arsenie Papacioc,* vol. 1, Editura Mănăstirea Sihăstria, 2004, pp. 119.

• Ți-a fost hărăzită o femeie ca să-ți împarți viața cu ea, ca să-ți aducă toate bucuriile vieții, să-ți întovărășească reușitele, să-ți sporească fericirea și, atunci când ești mâhnit, să-ți alunge pricinile de supărare. (Sfântul Vasile cel Mare)[243]

• Nu-ți ocoli femeia din cauza urâțeniei ei. Ascultă Sfânta Scriptură care spune: „cât de mică este albina în neamul zburătoarelor, și cât de delicios este rodul muncii ei." Și ea este făptura lui Dumnezeu: deci nu pe ea o insulți, ci pe Creatorul ei. Tu caută frumusețea sufletului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)[244]

• Nu frumusețea asigură trăinicia unei căsnicii, ci uneori chiar, dimpotrivă, lipsa ei. Nu ați văzut câți bărbați și-au pierdut viața într-un mod de plâns după ce și-au luat de soții femei frumoase? Câți, apoi, după ce și-au luat de soții femei nu tocmai frumoase, nu au ajuns la adânci bătrânețe, petrecându-și viața în cea mai mare mulțumire? (Sfântul Ioan Gură de Aur)[245]

• „Frumusețea trupească, dacă nu este unită cu virtutea sufletului, îi poate atrage pe soți douăzeci-treizeci de zile, iar după aceea nu vor mai avea putere, ci, descoperind celelalte însușiri ale soțiilor, își vor pierde dragostea pentru ele.

Dacă trebuie ca soțiile să facă ceva pentru a le plăcea soților, aceasta este împodobirea sufletului." (Sfântul Ioan Gură de Aur)[246]

---

[243] Georges Habra, *Iubire și senzualitate*, Ed. Anastasia, 1994, p. 98.

[244] *Idem*, p. 74.

[245] Pr. Dr. Constantin Mihoc, *Taina căsătoriei și familia creștină în învățăturile marilor Părinți ai Bisericii din secolul IV*, Editura Teofania, Sibiu, 2002, p. 80.

[246] Sfântul Ioan Gură de Aur, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 93.

• „Să știi și să fii încredințată că, și dacă ai fi cea mai frumoasă dintre femei, nu poți să-i placi celui căruia îi amărăști sufletul. Ca să-i placi soțului, trebuie să-i aduci bucurie și liniște." (Sfântul Ioan Gură de Aur)[247]

• Căsătoria nu se hrănește numai din patimă și nu este o întâmplare a trupurilor, ci este în întregime de natură spirituală, sufletele contopindu-se cu Dumnezeu, într-o uniune infailibilă, pe care El singur o cunoaște. De aceea este spus: *Cine se lipește de Domnul este un singur duh cu El* (1 Corinteni 6:17). (Sfântul Ioan Gură de Aur)[248]

• „Soția să nu aștepte ca soțul ei să-și arate primul virtutea, ca să i-o arate și ea pe a sa, pentru că aceasta nu va fi mare ispravă. Totodată, nici soțul să nu aștepte bună purtare de la soție pentru a se îngriji de ea, fiindcă aceasta nu va mai fi virtute din partea lui, ci, după cum am spus, fiecare să-și îndeplinească îndatoririle în ceea ce îl privește, fără să aștepte pe celălalt să facă aceasta primul." (Sfântul Ioan Gură de Aur)[249]

• „Sfințiți-vă viața. Când gospodina, făcând treburile casei, se roagă, totul se sfințește: se sfințește nu numai mâncarea, ci și cei care o mănâncă." (Stareţul Paisie Aghioritul)[250]

---

[247] Sfântul Ioan Gură de Aur, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 94.

[248] *Idem*, p. 149.

[249] Sfântul Ioan Gură de Aur, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 37.

[250] Stareţul Paisie Aghioritul, în: ***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011, p. 41.

• Ceea ce mulți numesc „fericire” în căsnicie poate exista, dar cu o singură condiție absolut obligatorie: soții să aibă trăire duhovnicească, iubindu-L pe Hristos și împlinindu-I poruncile. Numai în felul acesta pot ajunge să se iubească unul pe altul curat și cu adevărat, și să fie fericiți. Altminteri, vor fi săraci sufletește și nu vor putea dărui iubire, izbindu-se de probleme demonice care le vor aduce nefericirea. (Părintele Porfirie din Grecia, 1906-1991)[251]

---

[251] Părintele Porfirie, *Antologie de sfaturi și îndrumări,* Editura Bunavestire, Bacău, f.a., p. 178.

40. CÂTEVA MAXIME ȘI CUGETĂRI DESPRE CĂSĂTORIE[252]

„Cine în căsătorie izbutește, în nimica nu greșește." (proverb spaniol)

„Nicicând înțelepciunea nu-ți arăți mai bine decât ca atunci când te-nsori." (proverb spaniol)

„Căsătoria pripită rareori se dovedește reușită." (proverb englez)

„Căsătorește-te cu femeia, nu cu înfățișarea ei." (proverb german)

„Nu frumusețea femeii, ci virtuțile leagă inimile celor căsătoriți." (proverb grec)

„Soțului îi trebuie înțelepciune, soției, blândețe." (proverb englez)

„Înțelepciunea la soț și răbdarea la soție sunt cele ce asigură liniștea într-o căsătorie." (proverb belgian)

„Între soți să nu existe ceartă care să dureze și pe timpul nopții." (proverb chinez)

„Cine nu-și cinstește soția, pe el însuși se necinstește." (proverb francez)

---

[252] Selectate în cea mai mare parte din Pr. Teodor Cios, *Taina aceasta mare este – Cuvântări la cununie*, f. ed., Sibiu, 2007, pp. 185-203.

„Între soți, mândria trebuie lăsată la ușa anticamerei." (Balzac)

„Pentru pacea căminului trebuie să cedeze cel mai înțelept." (M. Sântimbreanu)

„Nu e în lumea aceasta nimic mai bun decât căsnicia liniștită." (I. Slavici)

„Dacă vrei să te căsătorești bine, căsătorește-te cu cine te potrivești." (Ovidiu)

„Cel ce se leagă pe veci, să cerceteze dacă inimile sunt de acord! Iluzia este scurtă, căința, lungă." (Fr. Schiller)

„Nu este în căsătorie inegalitate mai mare decât nepotrivirea de gândire și de intenții." (Ch. Dickens)

„Ține ochii deschiși înainte de căsătorie și pe jumătate închiși... după." (B. Franklin)

„Când o tânără se căsătorește, ea schimbă atențiile tuturor bărbaților din cercul ei de cunoștințe cu lipsa de atenție a unuia singur." (Helen Rowland)[253]

„Căsătoria este operația prin care vanitatea unei femei și egocentrismul unui bărbat sunt extrase fără anestezic." (Helen Rowland)[254]

„Cinstea în lucrurile mici este cea mai bună pavăză contra ispitelor mari ale vieții." (Fr. W. Forster)

„O fericire pe care o datorăm minciunii nu este o fericire adevărată." (H. Heine)

---

[253] Helen Rowland, în: Gary Thomas, *Căsătorie sfântă*, Editura Kerigma, 2007, p. 151.

[254] *Idem*, p. 87.

„Dragostea cere renunțare și încredere." (A. Maurois)

„Dragostea nu trăiește decât atâta vreme cât este încredere." (Balzac)

„Dragostea exclude orice josnicie." (Balzac)

„A iubi înseamnă a înceta să trăiești pentru tine." (Balzac)

„A iubi înseamnă a trăi viața celuilalt." (Balzac)

„Dragostea dăruiește totul." (Balzac)

41. CÂTEVA POVEȘTI DE DRAGOSTE ADEVĂRATE

Un fost deținut își amintește:

Era frig, un frig cumplit, în acea zi întunecată de iarnă. Dar nu altfel decât în celelalte zile pe care le petrecusem în lagăr. Eram doar un băiat, care stăteam și tremuram în zdrențele cu care eram îmbrăcat, în loc să mă joc cu prietenii, să mă duc la școală, să mă gândesc la viitor, să cresc mare și să mă însor, să-mi întemeiez o familie.

Umblam în acea zi de colo-colo pe lângă gardul de sârmă ghimpată, când am văzut trecând o fată de cealaltă parte a gardului. S-a oprit și s-a uitat la mine cu ochi triști. Am văzut-o apoi cum a băgat mâna în buzunar și a scos un măr roșu, strălucitor, minunat. Vai, ce mult era de când nu mai văzusem așa ceva! *De mult timp nu mai mâncasem altceva decât terciul condamnaților, care era aproape necomestibil...*

Fata s-a uitat pe furiș în stânga, apoi în dreapta și, cu un zâmbet victorios, mi-a aruncat mărul peste gard. Am alergat să-l iau de jos și l-am ridicat cu degetele mele înghețate, tremurânde. În lumea mea în care domnea moartea, mărul acela îmi părea întruchiparea vieții, a dragostei. Am aruncat o privire exact la timp ca s-o zăresc pe fată pierzându-se în depărtare.

A doua zi, ceva m-a mânat în același loc, lângă gard. Oare era o nebunie să sper că va veni din nou? Sigur că

da. *Dar acolo unde eram eu, mă agățam de orice pai de speranță. Ea îmi dăduse speranță, iar eu trebuia să mă țin cu dinții de acea speranță.*

Și ea a venit din nou. Și iar mi-a adus un măr, pe care l-a azvârlit peste gard, cu același zâmbet dulce.

De data asta l-am prins și l-am ridicat ca să i-l arăt. A avut un licăr în privire. Oare mă compătimea? *Poate că da. Dar nu-mi păsa. Mi-era de ajuns că eram fericit să mă zgâiesc la ea. Și pentru prima dată după atâta vreme, simțeam cum îmi tresaltă inima de emoție.*

Ne-am întâlnit astfel timp de șapte luni. Câteodată mai schimbam și câte o vorbă. Altădată, doar un măr. Dar îngerul acela din ceruri nu îmi hrănea doar trupul. Îmi hrănea și sufletul. Și ceva îmi spunea că tot așa îi hrăneam și eu sufletul ei.

Într-o zi am aflat vești înspăimântătoare: urma să fim transferați în alt lagăr. Când am întâmpinat-o a doua zi, mi se frângea inima și de-abia am putut să-i spun ceea ce trebuia spus:

– Mâine să nu-mi mai aduci niciun măr, i-am zis. Mă trimit la un alt lagăr. Nu ne vom mai vedea niciodată.

Și întorcându-mă pe călcâie, înainte să nu-mi mai pot ține firea, am luat-o la fugă de la gard. Nu mă răbda inima să mă uit îndărăt. Dacă aș fi făcut asta, m-ar fi văzut stând țintuit locului, cu lacrimi șiroindu-mi pe față.

Au trecut lunile și coșmarul continua. Însă amintirea acelei fete mă făcea să mă țin tare în teroarea și suferințele pe care le aveam de îndurat. Îi vedeam mereu în minte fața, ochii ei blânzi, îi auzeam vorbele duioase și simțeam gustul acelor mere.

Dar într-o zi, pe neașteptate, coșmarul a luat sfârșit. Noi, cei rămași în viață, eram liberi. Îmi pierdusem fami-

lia. Dar păstram în inimă amintirea acelei fete, amintire care mi-a dat puterea să merg mai departe, să plec în America și să încep o nouă viață.

Au trecut 15 ani. Locuiam acum în New York City. Un prieten m-a convins să accept o întâlnire cu o prietenă de-a lui. Mi-am călcat pe inimă și m-am dus la întâlnire. Și am constatat că era drăguță doamna aceea. Era imigrantă, ca și mine, așa că măcar aveam ceva în comun.

– Unde ai trăit înainte de a veni aici? m-a întrebat ea cu blândețe, în felul acela delicat în care imigranții își pun întrebări unul celuilalt.

– Am fost închis într-un lagăr, am răspuns eu.

Judecând după privirea ei, părea să se fi dus cu gândul la o amintire dureroasă și totuși plăcută.

– Ce s-a întâmplat? am întrebat-o.

– Mi-am adus aminte de ceva din trecutul meu, a zis ea cu o voce deodată moale. Știi, când eram copilă, locuiam aproape de un lagăr. Acolo era un prizonier, un băiat, pe care l-am vizitat zi de zi, multă vreme. Mi-amintesc că îi duceam mere. Îi aruncam câte unul peste gard și el era atât de fericit.

A suspinat adânc și a povestit mai departe:

– Mi-e greu să-ți descriu ce simțeam unul pentru celălalt – eram doar niște copii și n-am schimbat decât câteva vorbe cu el, atunci când se putea – dar îți spun eu că între noi era o mare dragoste. Cred că a fost ucis, ca mulți alții. Dar nu pot îndura gândul ăsta, când îmi aduc aminte cum era în lunile acelea în care ne fusese dat să fim împreună.

Inima mea bătea atât de tare de parcă stătea gata să plesnească, iar eu m-am uitat drept la ea și am întrebat-o:

– Și cumva ți-a spus băiatul acela într-o zi: „Mâine să nu-mi mai aduci niciun măr. Mă trimit la un alt lagăr.”?

– Vai, da! a exclamat ea cu vocea tremurândă. Dar de unde știi tu lucrul ăsta?

I-am luat mâinile într-ale mele și i-am zis:

– Pentru că eu eram băiatul acela!

Au urmat câteva momente bune de tăcere. Nu ne puteam lua ochii unul de la altul și, pe măsură ce se ridicau vălurile vremii, începeam să ne recunoaștem sufletele, prietenul drag pe care nu încetasem vreodată să ni-l amintim și să-l iubim.

În cele din urmă, eu am zis:

– Uite ce e, mi-e de-ajuns că m-am despărțit o dată de tine; nu vreau să se întâmple asta și a doua oară. Sunt liber și vreau să rămân cu tine pentru totdeauna. Draga mea, vrei să te măriți cu mine?

În privirea ei am văzut același licăr pe care îl vedeam odată, și mi-a răspuns:

– Da, vreau să mă mărit cu tine!

Și ne-am îmbrățișat; era îmbrățișarea aceea după care tânjisem atâtea luni de zile, dar ne împiedica gardul de sârmă ghimpată. Acum, nimic nu ne mai stătea în cale.[255]

Despre o poveste de dragoste și... o limonadă își amintește Justin R. Haskin:

Pe când mergeam cu mașina pe un drum pustiu din statul Indiana, am zărit un anunț: „Limonadă proaspătă" și am tras pe dreapta. Mă așteptasem să dau de o stație de benzină sau de un mic magazin, dar am constatat cu surprindere că era o casă. Pe verandă stătea un bătrân. M-am

---

[255] Cf. Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Barbara DeAngelis, Mark Donnelly, Chrissy Donnelly, *Supă de pui pentru sufletul îndrăgostiților*, Editura Amaltea, 2002, pp. 27-30.

dat jos din mașină; nu se mai vedea nimeni altcineva. Bătrânul mi-a pus niște limonadă într-un pahar și mi-a oferit un scaun. Era atâta liniște... nu se vedeau decât câmpul cu porumb, cerul și soarele.

Am vorbit despre vreme și despre călătoria mea. M-a întrebat dacă aveam o familie. I-am explicat că de-abia mă căsătorisem și că speram să am copii într-o bună zi. Părea încântat că mai există oameni pentru care familia să mai însemne ceva. Apoi mi-a spus povestea lui. V-o spun acum, pentru că este ceva ce n-am putut să uit.

– Familia este ceva cu totul aparte, a spus bătrânul. O nevastă, copii, căminul tău. Tihna care te cuprinde când faci ceea ce știi că e bine să faci. Îmi amintesc când eram de vârsta ta. Nu credeam că am vreo șansă să mă însor. Nu trăiam într-o familie foarte unită. Mi-amintesc cum stăteam nopți la rând întins în pat și mă gândeam: N-am să risc să trec printr-un divorţ. Nevastă? Familie? La ce bun? *Eram ferm hotărât să nu-mi expun vreodată copiii la un divorț.*

Am mai sorbit amândoi din limonadă, după care bătrânul a continuat:

– În adolescență am trecut prin alte emoții. Nu credeam în dragoste. Credeam că e doar o prefăcătorie. În clasa a opta, o fată s-a îndrăgostit de mine. Ne era teamă să ne dăm pe față sentimentele pe care le aveam unul față de celălalt, așa că ne mulțumeam doar să stăm de vorbă. A devenit prietena mea cea mai bună. Și în familia ei erau probleme. Încercam s-o fac să uite. Mi-am dat toată osteneala ca să am grijă de ea. Treptat, legătura sufletească dintre noi s-a strâns tot mai mult. După ce am terminat amândoi colegiul, ne-am căsătorit.

– Ați avut copii? l-am întrebat eu.

– Patru copii! a zis el zâmbind. I-am trimis pe toți la școală, i-am învățat și noi cum am putut mai bine. Acum

sunt cu toții mari, au și ei copiii lor. M-am simțit tare mândru când i-am văzut ținându-și copiii în brațe. Atunci am știut că viața a meritat să fie trăită.

Bătrânul a mai turnat niște limonadă în pahare.

– Când copiii s-au mutat la casele lor, soția mea și cu mine am început să facem călătorii împreună, ținându-ne de mână ca și cum eram din nou tineri. Cu trecerea anilor, dragostea mea pentru ea creștea și mai mult. Sigur că ne mai certam, dar dragostea învingea totdeauna.

A continuat, clătinând din cap:

– Nu știu cum să te fac să înțelegi dragostea pentru soția mea. Dragostea dintre noi nu a dispărut niciodată, n-a murit niciodată. Doar a devenit din ce în ce mai puternică. Am făcut multe greșeli în viața mea, dar niciodată nu mi-a părut rău că m-am însurat cu ea.

A făcut o pauză, privindu-mă în ochi:

– Numai Dumnezeu știe cât de grea poate fi uneori viața. Poate că sunt prea bătrân ca să mai înțeleg lumea de azi, dar când privesc înapoi, de un lucru sunt sigur: nimic pe lumea asta nu este mai tare ca dragostea. Nici banii, nici lăcomia, ura sau patima. Nu se poate spune în cuvinte. Asta încearcă doar poeții sau scriitorii. Dar nu reușesc, pentru că la fiecare este altfel. Eu îmi iubesc atât de mult soția! Mult după ce mă voi fi odihnind în mormânt, cu ea alăturea, dragostea noastră încă va arde ca o flacără vie.

S-a uitat apoi la paharul meu gol:

– Dar te-am ținut mai mult decât ți-ar fi făcut plăcere, s-a scuzat el. Sper că ți-a plăcut limonada. Acum că pleci, ține minte: iubește-ți soția și copiii din tot sufletul, în fiecare zi a vieții tale. Pentru că nu știi niciodată când o să se sfârșească.

Pe când mă îndreptam spre mașină, am simțit tăria spuselor lui. Și mi-a trecut deodată prin cap că omul acesta,

care poate își pierduse soția cu mulți ani în urmă, încă o mai iubea din suflet. M-a cuprins tristețea gândindu-mă cât de însingurat trebuie să se simtă, doar cu limonada lui și câte un musafir din când în când.

Pornind din nou la drum, nu-mi ieșea din minte omul acela. Deodată, mi-am dat seama că nu-i plătisem limonada, așa că am întors mașina. Apropiindu-mă de casă, am văzut o mașină în fața ei. Eram surprins; se mai abătuse cineva pe acolo.

M-am îndreptat către verandă. Omul nu se vedea nicăieri. M-am aplecat să-i las banii pe scaun și, din întâmplare, am privit pe fereastră, înăuntru. Și ce credeți? În mijlocul camerei de zi, bătrânul dansa îmbrățișat cu soția lui!

Am dat din cap, căci înțelegeam abia acum. Nu-și pierduse soția nicidecum. Fusese doar plecată în după-amiaza aceea.

Au trecut mulți ani de la această întâmplare, dar eu tot mă mai gândesc la omul acela și la soția lui. Sper să trăiesc și eu așa cum au trăit ei și să le transmitem dragostea noastră copiilor noștri și nepoților noștri, așa cum au făcut ei. Și mai sper să ajung să fiu bunic și să dansez îmbrățișat cu soția mea, știind că pe lumea asta nu există binecuvântare mai mare decât dragostea.[256]

---

[256] Cf. *Idem*, pp. 87-90.

42. CONSIDERAȚII FINALE

„A fi om – spunea psihiatrul Viktor Frankl – [înseamnă a te îndrepta] spre ceva sau cineva diferit de sine însuși, fie că este vorba despre un rost care trebuie împlinit, fie despre o persoană pe care trebuie să o cunoască. Cu cât omul se uită mai mult pe sine însuși dăruindu-se unei cauze pe care o slujește sau unei persoane pe care o iubește, cu atât este mai om. [...]

Dragostea este singurul mod în care putem cuprinde o altă ființă umană în nucleul cel mai lăuntric al personalității sale. Nimeni nu poate deveni pe deplin conștient de esența unei alte ființe omenești dacă nu o iubește. Dragostea ne face în stare să vedem trăsăturile și caracteristicile esențiale ale persoanei iubite; ba chiar mai mult, vedem potențialul din persoana iubită care nu este încă actualizat. Mai mult, prin dragostea sa, cel care iubește îi permite persoanei iubite să își actualizeze potențialul. Făcându-l pe cel iubit conștient de ceea ce poate fi și deveni, el face ca aceste potențialități să devină realitate."[257]

Se spune că omul trebuie să se străduiască din toate puterile sale atunci când vrea ceva (de exemplu să se căsătorească), dar să nădăjduiască ajutorul numai de la Dumnezeu, fără să își pună măcar cea mai mică nădejde

---

[257] Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, Editura Meteor Press, 2009, pp. 123-124.

în propriile sale eforturi. Următorul fragment din „Pelerinul rus" subliniază ideea că, oricât de frumoase ar fi teoriile oamenilor de știință, toate acestea, în lipsa rugăciunii și a unei vieți trăite în Biserică, nu sunt nicidecum suficiente pentru a ne ajuta:

„Ce mare deosebire se află între Sfinții Părinți și înțelepții lumii, care vin cu îndrumări scoase dintr-o cugetare seacă! Mintea caută să se îndemne: fă cutare și cutare faptă bună, înarmează-te cu bărbăția, întrebuințează puterea voinței, încredințează-te de bunele urmări ale faptelor bune; curăță mintea și inima de gânduri deșarte, umple locul lor cu cugetări pline de învățătură, fă binele și vei fi cinstit și liniștit; trăiește așa cum o cer mintea și conștiința. Dar vai! În ciuda tuturor străduințelor, toate acestea nu-și ating ținta fără rugăciunea deasă și fără milostivirea lui Dumnezeu pe care ea o atrage."[258]

Așadar să cerem de la Dumnezeu să se facă voia Lui în viața noastră, să ne arate calea pe care să mergem și, dacă este bineplăcut Lui, să ne ajute să găsim persoana potrivită cu care să întemeiem o familie binecuvântată. Așa să ne ajute Dumnezeu!

NOTĂ FINALĂ: În această carte am citat și opinii ale mai multor psihologi. Cu toate acestea, în general cred că cel mai bine este să evităm să apelăm la metodele și tehnicile propuse de aceștia. Motivul? În marea lor majoritate, sistemele concepute de ei au avut ca punct de plecare respingerea învățăturii lui Hristos și încercarea lor de a o înlocui cu o învățătură proprie. De aceea există astăzi peste 250 de sisteme psihologice diferite, care se

---

[258] *Pelerinul rus*, Editura Sophia, 1998, pp. 179-180.

contrazic unele pe altele, deși fiecare pretinde că numai el deține adevărul. Se întâmplă același lucru ca și în cazul fenomenului sectar: fiecare din miile de secte desprinse din protestantism pretinde că ar fi unica deținătoare a Adevărului, iar toți ceilalți s-ar afla în înșelare.

De fapt, asemănarea dintre curentele psihologice și secte poate fi dusă încă mai departe. Mulți oameni de știință neagă statutul auto-asumat de știință al psihologiei, considerând-o doar o altă religie, ce încearcă să ofere răspunsuri la problemele legate de sufletul omului. Deci domeniul ei se suprapune peste cel al religiei. Încearcă să fie o alternativă la creștinism, fiind creată de niște oameni care, în marea lor majoritate, L-au respins pe Hristos.[259]

Atunci se pune întrebarea legitimă: De ce am mai citat din unele lucrări ale lor? Explicația este că omul de azi este atât de slab, încât ar înțelege și primește mai ușor o învățătură exprimată de un om păcătos, însoțită de obicei de multe exemple concrete, decât poate chiar aceeași învățătură, dată de un Sfânt Părinte, într-un limbaj mai abstract și mai profund. (Și, în plus, Sfinții Părinți s-au ocupat mult mai puțin de detaliile practice legate de problema întemeierii unei familii – în vremea lor de fapt nici nu se punea această problemă, pentru că atunci tații erau cei care hotărau cine se căsătorea cu cine, deci tinerii nu erau puși în fața alegerii viitorului partener de viață.)

Ca și filosofii păgâni, și psihologii au unele învățături bune strecurate în amalgamul teoriilor lor. (Altele sunt simple ipoteze, neverificate.) Dintre aceste învățături

---

[259] Vezi mai multe amănunte în: Andrei Drăgulinescu, *Dependența în cultura și civilizația morții*, Editura Christiana, 2008, pp. 129-140.

bune, practice, am încercat să selectez pe cele mai folositoare, care sunt în acord cu învățătura Bisericii. (Și Sfinții Părinți ai Bisericii au preluat părțile bune din filosofia păgână a vremii lor, respingându-le pe cele vătămătoare. Ei au cules mierea și din potirul plin al florilor binemirositoare ale Sfinților, dar și, cu mult discernământ, din picăturile dintre spinii filosofilor păgâni.) Cu toate acestea, există o cale încă și mai bună. Ideal ar fi ca, atunci când nu găsim nici la Sfinții Părinți, nici la duhovnic un sfat practic într-o situație în care nu știm cum să procedăm, să alergăm numai la Dumnezeu, prin rugăciune cât mai multă. Dar, cum majoritatea dintre noi nu facem asta, sfaturile din această carte ne-ar putea fi de ajutor.

Dar atenție! Degeaba punem în practică aceste sfaturi, dacă ne vom opri aici. Vom avea parte, poate, de cea mai mare împlinire lumească în căsătorie. Vom avea o căsnicie „perfectă" în această lume, dar dacă mai credem în viața veșnică, nu ne va folosi la nimic dacă nu vom urma calea deschisă nouă de Hristos și pe care au umblat toți oamenii care s-au mântuit și au dobândit Împărăția Lui. Căsnicia trebuie să fie o poartă spre Cer, o fereastră spre Rai, o pregustare încă din viața de aici a bunătăților celor veșnice, gătite de Domnul tuturor celor ce cred în El. Pe acestea să dea Dumnezeu să le dobândim cu toții, punându-ne nădejdea nu în teorii și în firave strădanii omenești, ci încredințându-ne unii pe alții și toată viața noastră în mâinile Lui. Amin.

BIBLIOGRAFIE

Aubry, Claude-Marc, *Ghidul îndrăgostitului*, Editura Trei, 2005.

Bacoianis, Arhim. Vasilios, *Căsătoria*, Editura de Suflet, 2010.

Ban, Adrian și Ema, David și Claudia Arp, *Vreau să mă căsătoresc!*, Editura Scriptum, 2007.

Baștovoi, Ieromonah Savatie, *A iubi înseamnă a ierta*, Editura Cathisma, 2006.

Băjenaru, Grigore, *Cișmigiu & Comp.; Bună dimineața, băieți*, Editura Litera Internațional, 2009.

Bălan, Arhim. Ioanichie, *Călăuză ortodoxă* , vol. 2: *În familie și societate*, Editura Mănăstirea Sihăstria, 2004.

Benea, Vlad, *Viețile sfinților ortodocși din Apus*, Editura Renașterea, 2006.

Brinster, Phillipe, *Terapia cognitivă*, Editura Teora, 1998.

Busenitz, Arlen, *Mistakes in Relationships*, http://www.truthapplied.com/articles/84/mistakes-in-relationships.

Butler-Bowdon, Tom, *50 de cărți fundamentale de psihologie*, Editura Meteor Press, 2009.

Canfield, Jack, Mark Victor Hansen, Barbara DeAngelis, Mark Donnelly, Chrissy Donnelly, *Supă de pui pentru sufletul îndrăgostiților*, Editura Amaltea, 2002.

Carnegie, Dale, *Lasă grijile, începe să trăiești*, Editura Curtea Veche, 2000.

Carnegie, Dale, *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, Editura Curtea Veche, 1999.

Celani, David P., *Plecarea de acasă: cum să te eliberezi de trecut*, Editura Trei, 2009.

Chapman, Gary, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, Editura Curtea Veche, 2000.

Chapman, Gary, *Iubirea ca un mod de viață*, Editura Curtea Veche, 2010.

Chapman, Gary, *Speranțe pentru cei despărțiți*, Editura Curtea Veche, 2001.

Cios, Pr. Teodor, *Taina aceasta mare este – Cuvântări la cununie*, f. ed., Sibiu, 2007.

Covey, Stephen R., *Eficiența în 7 trepte sau Un abecedar al înțelepciunii*, Editura All, 1995.

Dimock, Herb și Margaret, *Căsnicia de aur. Secretele unei îndelungate uniuni pline de iubire*, Editura Meteor Press, 2004.

Dobson, Dr. James, *Căsătoria: împlinire sau frustrare?*, Editura Noua Speranță, 2002.

Dobson, Dr. James, *Pregătirea pentru adolescență*, Editura Noua Speranță, 1994.

Doubtfire, Dianne, *Timiditatea*, Editura Polimark, f.a.

Drăgulinescu, Andrei, *Cuvinte duhovnicești pentru omul contemporan*, Editura Agapis, 2010.

Drăgulinescu, Andrei, *Dependența în cultura și civilizația morții*, Editura Christiana, 2008.

Drumeș, Mihail, *Invitația la vals*, Editura Scrisul Românesc, 1989.

Efrem Filotheitul, Arhim., *Starețul meu Iosif Isihastul*, Editura Evanghelismos, 2010.

Ellis, Albert, *Cum să trăim alături de un „nevrotic" acasă și la locul de muncă*, Editura Trei, 2010.

Epictet, *Manualul și Fragmente*, Editura Saeculum Vizual, 2002.

Farasiotis, Dionysios, *Marii inițiați ai Indiei și Părintele Paisie*, Editura Cartea Ortodoxă, f.a.

Făgețeanu, Ierom. Adrian, Ierom. Mihail Stanciu, *De ce caută omul contemporan semne, minuni și vindecări paranormale?: un răspuns ortodox*, Editura Sophia, 2004.

Fedcenkov, Mitropolitul Veniamin, *Întâlniri cu sfinți*, Editura Cathisma, 2008.

Forward, Susan, Donna Frazier, *Șantajul sentimental: Cum să te aperi când alți oameni folosesc frica, obligația și vina ca să te manipuleze*, Editura Trei, 2008.

Frankl, Viktor E., *Omul în căutarea sensului vieții*, Editura Meteor Press, 2009.

Gheorghe, Virgiliu, Nicoleta Criveanu, Andrei Drăgulinescu, *Efectele micului ecran asupra minții copilului*, Editura Prodromos, 2007.

Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, 2008.

Goodman, Elisha, *The 9 Mistakes That (Almost) All Christian Singles Make – And What To Do About It*, http://ezinearticles.com/?The-9-Mistakes-That-(Almost)-All-Christian-Singles-Make---And-What-to-Do-About-It&id=2415696.

Gottman, John, Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Orion Books Ltd, 2000.

Gray, Dr. John, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Editura Vremea, 2003.

Gray, Dr. John, *Marte și Venus se ciocnesc*, Editura Meteor Press, 2009.

Gray, Dr. John, *Marte și Venus se iubesc*, Editura Vremea, 2007.

Habra, Georges, *Iubire și senzualitate*, Editura Anastasia, 1994.

Hauck, Dr. Paul, *Cum să iubești pentru a fi iubit*, Editura Polimark, 1999.

Hauck, Dr. Paul, *Depresia nervoasă*, Editura Polimark, 1997.

Hauck, Dr. Paul, *Fii calm! Cum să facem față frustrărilor și stărilor de furie*, Editura Polimark, 1997.

Hauck, Dr. Paul, *Gelozia. Cum apare și cum poate fi învins acest monstru al vieții sentimentale*, Editura Polimark, 1997.

Ilucă, Monahul Paulin, *Manifest pentru păstrarea tinereții*, Editura Egumenița, 2010.

Ioan Gură de Aur, Sfântul, *Omilie asupra căsătoriei*, http://saraca.orthodoxphotos.com/biblioteca/omilie_asupra_casatoriei.htm.

Jeffers, Susan, *Feel the Fear and Do It Anyway*, Editura Vermilion, Londra, 2007.

Kaleda, Pr. Prof. Gleb, *Biserica din casă*, Editura Sophia, 2006.

Katz, Elliott, *Cum să fii bărbatul puternic pe care și-l doresc femeile*, Editura Curtea Veche, 2007.

Kozlov, Pr. Maxim, *Familia – ultimul bastion: răspunsuri la întrebări ale tinerilor*, Editura Sophia, 2009.

LeVert, Suzanne, Dr. Gary McClain, *Cum să scăpați de obiceiurile proaste,* Editura Curtea Veche, 2006.

Mack, Pr. John, *Ghid pentru dobândirea armoniei în familiile ortodoxe*, Editura Sophia, 2007.

Maltz, Dr. Maxwell, *Psihocibernetica*, Editura Curtea Veche, 1999.

Marc Aureliu, *Către sine însuși*, Editura Vestala, 2006.

Măndiță, Protos. Nicodim, *Oglinda duhovnicească, volumul 5*, Editura Agapis, 2008.

Măndiță, Protos. Nicodim, *Oglinda duhovnicească*, vol. 6, Editura Agapis, 1999.

McDowell, Josh, *Secretul artei de a iubi*, Editura Aqua Forte, 2005.

McGinnis, Alan Loy, *Importanța prieteniei*, Editura Curtea Veche, 2000.

McGraw, Dr. Phillip C., *Salvarea relațiilor*, Editura Curtea Veche, 2003.

Meanley, Erin, *Dating 101: The Six Biggest Dating Mistakes Women Make*, 22 mai 2009, http://dating.personals.yahoo.com/singles/datingtips/88013/dating-101-the-six-biggest-dating-mistakes-women-make.

Mihoc, Pr. Dr. Constantin, *Taina căsătoriei și familia creștină în învățăturile marilor Părinți ai Bisericii din secolul IV*, Editura Teofania, Sibiu, 2002.

Molloy, John, *De ce se însoară bărbații doar cu anumite femei și nu cu altele*, Editura Curtea Veche, 2006.

Necula, Pr. Constantin, *Îndumnezeirea maidanului*, Editura Agnos, 2008.

Necula, Pr. Constantin, *Provocările străzii*, Editura Agnos, 2006.

Niewiadomsky, N.E., *Castitatea și căsătoria – carte pentru tineri*, Editura Bunavestire, 2010.

Paisie Aghioritul, Cuviosul, *Cuvinte duhovnicești*, vol. 1: *Cu durere și dragoste pentru omul contemporan*, Editura Evanghelismos, 2003.

Paisie Aghioritul, Cuviosul, *Cuvinte (2). Trezire duhovnicească*, Schitul Lacu, Sfântul Munte Athos, 2000.

Paisie Aghioritul, Cuviosul, *Cuvinte (3). Nevoință duhovnicească*, Schitul Lacu, Sfântul Munte Athos, 2001.

Paisie Aghioritul, Cuviosul, *Cuvinte duhovnicești*, vol. 4: *Viața de familie*, Editura Evanghelismos, București, 2003.

Pease, Allan, Alan Garner, *Limbajul vorbirii. Arta conversației*, Editura Polimark, 1997.

Peck, Dr. M. Scott, *Drumul către tine însuți*, Editura Curtea Veche, 2001.

Peiffer, Vera, *Gândirea pozitivă*, Editura Teora, 1999. (a se consulta cu precauție)

Peiffer, Vera, *Îndepărtează frica!*, Editura Teora, 1999. (a se consulta cu precauție)

Picardat, Jean-François, *Ghidul timidului*, Editura Teora, 1998.

Porfirie, Părintele, *Antologie de sfaturi și îndrumări*, Editura Bunavestire, Bacău, f.a.

Santos, Rich, *Dating Advice: 9 First-Date Mistakes*, 22 mai 2009, http://dating.personals.yahoo.com/singles/datingtips/88107/dating-advice-9-first-date-mistakes.

Sasu, Horațiu, *Lumina minții prin credință*, Editura Oastea Domnului, 2005.

Schlessinger, Dr. Laura, *10 motive stupide care distrug un cuplu*, Editura Curtea Veche, 2003.

Schlessinger, Dr. Laura, *Zece prostii prin care bărbații își încurcă viața*, Editura Image, 1999.

Seligman, Martin, *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*, ediția a treia, Editura Vintage Books, New York, 2006.

Shedd, Charlie, *Scrisori Caterinei. Sfaturi unei tinere căsătorite*, Editura Bizantină, f.a.

Smalley, Gary, *ADN-ul relațiilor*, Editura Imago Dei, 2007.

Smalley, Gary, *Când unu plus unu fac NOI*, Editura Curtea Veche, 2005.

Smalley, Gary, *Cum să-ți înțelegi soția. La bine și la greu*, Editura Curtea Veche, 2002.

Smalley, Gary, *Cum să-ți înțelegi soțul*, Editura Curtea Veche, 2002.

Stoica, T., Adriana Deculescu, C. Păunescu, T. Trutzer, *Carte pentru tineri*, Editura Medicală, 1968.

Syrtash, Andrea, *5 Biggest Dating Mistakes That Single Men Make*, ONDating, 22 mai 2009, http://dating.personals.yahoo.com/singles/datingtips/62971/the-5-biggest-dating-mistakes-that-men-make.

Șestun, Pr. Evgheni, *Familia ortodoxă: sfaturi, cuvinte de învățătură, rugăciuni*, Editura Sophia, 2005.

Tănase, Pr. Nicolae, *Hristos sau idolii secolului XXI? Tinerii la răscruce*, Editura Agaton, 2006.

Teofilact, Sfântul, Arhiepiscopul Bulgariei, *Tâlcuirea Sfintei Evanghelii de la Ioan*, Editura Sophia, 2009.

Thomas, Gary, *Căsătorie sfântă*, Editura Kerigma, 2007 (a se consulta cu precauție).

Turndorf, Jamie, *Arena conjugală*, Editura Curtea Veche, 2003.

Van Ekeren, Glenn, *Drumuri spre fericire*, Editura Curtea Veche, 2000.

Vasile, Danion, *Cartea nunții. Cum să-mi întemeiez o familie?*, Editura Nemira, 2003.

Vasile, Danion (coord.), *Drumul spre Acasă. După droguri, desfrâu, yoga și alte rătăciri*, Editura Egumenița, 2009.

Vasile, Danion, *Repere: Duhovnicul. Rugăciunea. Postul*, Editura Egumenița, 2007.

Velimirovici, Sfântul Nicolae, *Casiana. Învățătură despre iubirea în Hristos*, Editura Ileana, 2007.

Vlachos, Hierotheos, mitropolit de Nafpaktos, *O noapte în pustia Sfântului Munte. Convorbire cu un pustnic despre rugăciunea lui Iisus*, Editura Predania, București, 2006.

Webb, Michael, *300 Creative Dates*, f.ed., 2002.

Wright, H. Norman, *Finding the Right One for You*, Editura Harvest House Publishers, 1995.

Yager, Dr. Jan, *Cum să-ți găsești partenerul ideal*, Editura House of Guides, 2007.

Ziglar, Zig, *Alte motive pentru a zâmbi*, Editura Curtea Veche, 2008.

Ziglar, Zig, *Secretul căsniciei fericite*, Editura Curtea Veche, 2001.

***, *Crâmpeie de viață – din viața și învățătura Părintelui Epifanie Teodoropulos*, Schitul românesc Lacu, Sfântul Munte Athos, 2000.

***, *Cum să întemeiem o familie ortodoxă: 250 de sfaturi înțelepte pentru soț și soție de la sfinți și mari duhovnici*, Editura Sophia, 2011.

***, *Duhovnici români în dialog cu tinerii*, Editura Bizantină, 2006.

***, *Mărturie athonită în România. Pelerinajul Părintelui Arhimandrit Efrem Octombrie 2002. Omilii, sinaxe, conferințe*, Sfânta Mânăstire Vatopedi, Muntele Athos, 2004.

***, *Ne vorbește părintele Arsenie Papacioc*, vol. 1, Editura Mănăstirea Sihăstria, 2004.

***, *Patericul, ce cuprinde în sine cuvinte folositoare ale sfinților bătrâni*, f.ed., Alba Iulia, 1999.

***, *Părintele Sofian*, Editura Bizantină, 2007.

***, *Părintele Voicescu – un duhovnic al cetății*, Editura Bizantină, 2002.

***, *Pelerinul rus*, Editura Sophia, 1998.

***, *Poate viața în Biserică să rezolve criza prin care trece familia astăzi?*, Schimbarea la Față, nr. 6, iulie-august 1998.

***, *Sfântul Nectarie – Minuni în România*, Editura Egumenița, 2010.

***, *Sfinții Adrian și Natalia și sensul adevărat al Tainei Nunții*, http://www.razbointrucuvant.ro/2009/08/25/sfintii-adrian-si-natalia-si-sensul-adevarat-al-tainei-nuntii/, 25 august 2009.

***, *The Bible and Dating: How To 'Guard Your Heart'*, http://fillup.wordpress.com/2006/08/30/the-bible-and-dating-how-to-guard-your-heart/, 30 august 2006.

***, *Viața de familie*, Editura Sophia, 2009.

***, *What Christian Single Girls Want in a Guy*, http://christian-dating-service-plus.com/what-christian-single-girls-want-in-a-guy.htm.

Cuprins

Andrei Drăgulinescu

CUM SĂ FACI CA IUBIREA să dureze



Ghid pentru cei ce vor sa-și întemeieze o familie